

2026年7月 弁当献立表

(有)かたおか



夏になると食べたくなる『辛い料理』

辛い料理は新陳代謝を活発にし、汗をかくことで体温を一時的に下げ涼しさを感じることができます。

また、辛み成分は食欲増進をさせ、生活習慣病や夏バテ予防にも良いとされています。

しかし、食べ過ぎると胃が荒れてしまうので、注意しましょう。



1	水	チキンと魚のごま味噌だれ	炒め煮	炒め物	サラダ	308kcal	3.1g	
2	木	照りマヨポーク	煮物	炒め物	和え物	339kcal	3.3g	
3	金	ささみチーズフライ	炒め物	ソテー	和え物	336kcal	2.6g	
4	土	オ リ ジ ナ ル メ ニ ュ ー						
5	日	オ リ ジ ナ ル メ ニ ュ ー						
6	月	酢豚	炒め物	和え物	煮物	290kcal	3.2g	
7	火	和風おろしソース	煮物	スパゲティ	和え物	285kcal	3.3g	
8	水	ベッパ-唐揚げ	炒め煮	和え物	ソテー	335kcal	3.0g	
9	木	メンチカツ	とまと煮	炒め物	和え物	345kcal	2.8g	
10	金	ポークジンジャー	スパゲティ	和え物	煮浸し	346kcal	3.1g	
11	土	オ リ ジ ナ ル メ ニ ュ ー						
12	日	オ リ ジ ナ ル メ ニ ュ ー						
13	月	とんかつ	煮物	ソテー	和え物	310kcal	3.0g	
14	火	ブルコギ風焼き肉	煮物	サラダ	炒め物	317kcal	2.6g	カレーの日
15	水	ハムカツ	炒め物	サラダ	コンソメ煮	350kcal	2.9g	
16	木	デミオムハンバーグ	煮物	サラダ	和え物	310kcal	3.9g	
17	金	香味ダレの油淋鶏	炒め煮	ソテー	和え物	286kcal	2.9g	
18	土	オ リ ジ ナ ル メ ニ ュ ー						
19	日	オ リ ジ ナ ル メ ニ ュ ー						
20	月	オ リ ジ ナ ル メ ニ ュ ー						
21	火	枝豆コロッケ	バンバンジー風	煮物	炒め煮	329kcal	2.7g	
22	水	味噌豚丼	煮物	サラダ	和え物	329kcal	3.1g	
23	木	鶏の唐揚げ	中華旨煮	和え物	炒め物	301kcal	3.5g	
24	金	タルタル白身魚フライ	キーマカレー	サラダ	煮物	374kcal	2.2g	
25	土	オ リ ジ ナ ル メ ニ ュ ー						
26	日	オ リ ジ ナ ル メ ニ ュ ー						
27	月	ハンバーグ トマトバジルソース	煮物	サラダ	ソテー	337kcal	3.3g	
28	火	豚肉のパン粉焼き	炒め煮	酢の物	和え物	293kcal	2.9g	
29	水	エビ大葉チーズフライ	炒め煮	サラダ	和え物	296kcal	2.6g	
30	木	タレかつ	炒め煮	煮浸し	和え物	350kcal	3.6g	
31	金	焼き肉ビビンバ	麻婆春雨	煮物	サラダ	283kcal	3.2g	

※ 栄養表示は副食のみです。(参考：ご飯1人分、約230g相当の栄養価は359kcalです。)

※ お好みで使用される調味料、香辛料などの栄養価は含みません。

※ 仕入れの都合上、変更になることがあります。予めご了承ください。