

月間献立表(昼)

オーケーシー食品株式会社

	2026年3月1日(日)	2026年3月2日(月)	2026年3月3日(火)	2026年3月4日(水)	2026年3月5日(木)	2026年3月6日(金)	2026年3月7日(土)
	鶏ちゃん焼き 竹の子と人参のおかか煮 花野菜サラダ フルーツ 漬物 ごはん	白身魚の煮付け 大根と椎茸の煮物 野菜の中華おひたし フルーツ 漬物 ごはん	かぼちゃコロッセ 菜の花と豚肉の炒め物 竹の子の香りและ フルーツ 漬物 ごはん	<small>ひじきと野菜の豆腐ハンバーグ しょうゆあん</small> 切昆布と豚肉の煮物 うまい菜のおひたし フルーツ 漬物 ごはん	赤魚の幽庵焼 肉豆腐 春菊の辛子和え フルーツ 漬物 ごはん	ぶりの煮付 筑前煮 野菜のごま和え フルーツ 漬物 ごはん	すき焼き風コロッセ 野菜のコンソメ煮 大根なます フルーツ 漬物 ごはん
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	648kcal 26.5g 19.3g 1.9g	567kcal 21.0g 18.9g 1.2g	618kcal 13.8g 13.2g 1.8g	524kcal 15.9g 9.8g 2.8g	508kcal 24.8g 7.7g 1.2g	605kcal 26.0g 17.1g 1.0g	535kcal 10.1g 9.8g 1.6g
	2026年3月8日(日)	2026年3月9日(月)	2026年3月10日(火)	2026年3月11日(水)	2026年3月12日(木)	2026年3月13日(金)	2026年3月14日(土)
	鶏肉の柚子胡椒味噌焼き <small>チンゲン菜とかにかまの煮浸し</small> もやしおかか和え フルーツ 漬物 ごはん	おでん風煮物 ふきとさつま揚げの煮物 マカロニサラダ フルーツ 漬物 ごはん	赤魚の西京焼き 豚肉と里芋の煮物 白菜の生姜醤油和え フルーツ 漬物 ごはん	焼き鳥 油揚げと青菜の煮物 もずくの酢の物 フルーツ 漬物 ごはん	チーズコロッセ 五目ひじき煮 <small>ブロッコリーのピーナツ和え</small> フルーツ 漬物 ごはん	鶏肉の西京焼 フキと竹の子の煮物 野菜サラダ フルーツ 漬物 ごはん	さばの塩焼き 肉じゃが <small>キャベツのレモンポン酢</small> フルーツ 漬物 ごはん
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	579kcal 24.9g 15.9g 1.7g	559kcal 18.3g 10.9g 3.2g	471kcal 22.0g 4.9g 1.2g	619kcal 25.6g 17.2g 1.8g	532kcal 12.9g 8.8g 1.7g	550kcal 21.3g 12.6g 2.2g	586kcal 24.7g 15.7g 1.4g
	2026年3月15日(日)	2026年3月16日(月)	2026年3月17日(火)	2026年3月18日(水)	2026年3月19日(木)	2026年3月20日(金)	2026年3月21日(土)
	キャベツメンチ 豚肉とごぼうの甘辛煮 ブロッコリーのおひたし フルーツ 漬物 ごはん	エビミックスフライ 五目豆腐煮 白菜のごま和え フルーツ 漬物 ごはん	えび団子の甘酢あんかけ ツナじゃが 大根和風サラダ フルーツ 漬物 ごはん	ピーマン肉詰めフライ 玉子とじ <small>大根と青菜のおひたし</small> フルーツ 漬物 ごはん	鶏肉の柚子照焼 チンジャオポーク ダブルポテトサラダ フルーツ 漬物 ごはん	牛皿煮 さつま芋と豚肉の旨煮 法蓮草の辛子和え フルーツ 漬物 ごはん	野菜コロッセ <small>青菜と高野豆腐の煮物</small> カリフラワーの胡麻味噌和え フルーツ 漬物 ごはん
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	598kcal 18.0g 13.3g 2.0g	565kcal 13.5g 13.5g 1.7g	532kcal 14.8g 5.3g 2.2g	554kcal 13.2g 14.7g 1.7g	676kcal 28.9g 22.0g 2.2g	557kcal 21.6g 8.2g 2.1g	532kcal 10.7g 11.2g 1.5g
	2026年3月22日(日)	2026年3月23日(月)	2026年3月24日(火)	2026年3月25日(水)	2026年3月26日(木)	2026年3月27日(金)	2026年3月28日(土)
	鯖の照焼 大根と揚げの煮物 ちくわサラダ フルーツ 漬物 ごはん	ポークケチャップ ナスの香り炒め <small>キャベツのカニ風味サラダ</small> フルーツ 漬物 ごはん	鶏天 しょうゆあん エビとじゃがいもの煮物 野菜の生姜醤油和え フルーツ 漬物 ごはん	牛焼き肉 竹輪の五色きんぴら ブロッコリーのサラダ フルーツ 漬物 ごはん	鶏肉の照り焼き ベーコンと切干の金平 菜の花のおひたし フルーツ 漬物 ごはん	手作り白身フライ 厚揚げのそぼろ煮 <small>ほうれん草となめこのお浸し</small> フルーツ 漬物 ごはん	鶏肉のおろし煮 <small>白菜とエビのクリーム煮</small> もやしのごま和え フルーツ 漬物 ごはん
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	634kcal 26.3g 20.4g 2.1g	656kcal 19.4g 23.6g 1.5g	470kcal 14.3g 4.5g 1.5g	508kcal 19.4g 8.1g 1.1g	663kcal 29.1g 19.0g 2.6g	554kcal 23.2g 10.4g 1.5g	581kcal 24.6g 16.1g 1.2g
	2026年3月29日(日)	2026年3月30日(月)	2026年3月31日(火)				
	大葉巻きつくね <small>切干大根と小えびの炒め煮</small> ブロッコリーのおかか和え フルーツ 漬物 ごはん	牛肉コロッセ 鶏団子の中華風 法蓮草のおかか和え フルーツ 漬物 ごはん	赤魚の幽庵焼 塩麻婆豆腐 菜の花の辛子和え フルーツ 漬物 ごはん				
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	537kcal 21.1g 9.1g 2.6g	542kcal 11.7g 11.3g 1.6g	478kcal 23.0g 5.5g 1.3g				

米は国産米を使用しています。

☆お弁当のご注文・キャンセル等は下記までご連絡ください。
連絡先 0120-234-869