月間献立表（夕）

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）
	カレイのいそべ天 マーボー豆腐 白菜のゆずぽん和え フルーツ 漬物 ごはん	肉団子の甘酢炒め 豚肉と根菜の煮物 コーンサラダ フルーツ 漬物 ごはん	鯖の味噌煮 竹輪の五色きんぴら 法蓮草のごま和え フルーツ 漬物 ごはん	肉丼風煮込み はんぺん煮・椎茸煮 さつまいもサラダ フルーツ 漬物 ごはん	鶏肉の唐揚げ　和風あん チンゲン菜とささみの煮浸し 柚子大根 フルーツ 漬物 ごはん	カニクリームコロッケ 青菜と麩の炒め物 キャベツとハムの和え物 フルーツ 漬物 ごはん	牛焼き肉 菜の花とちくわの煮浸し スパゲティサラダ フルーツ 漬物 ごはん
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	509kcal 20.5g 9.3g 1.3g	563kcal 18.5g 8.3g 2.3g	624kcal 26.3g 16.7g 1.8g	572kcal 18.2g 12.3g 1.5g	671kcal 24.8g 24.7g 1.0g	614kcal 11.1g 17.1g 1.6g	536kcal 19.3g 11.8g 1.9g
	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）
	つゆだくかつ鍋 きのこの金平 法れん草の白和え フルーツ 漬物 ごはん	白身天　味ぽん 八宝菜 若芽のごま酢和え フルーツ 漬物 ごはん	厚切りハムカツ 切干大根煮 キャベツと蒸し鶏の辛子和え フルーツ 漬物 ごはん	いわしの生姜煮 しめじとミンチのオイスター炒め もやしのおひたし フルーツ 漬物 ごはん	和風煮込みハンバーグ 法蓮草の玉子炒め かに風味サラダ フルーツ 漬物 ごはん	ぶりの煮付 牛肉のきんぴら うまい菜のおかか和え フルーツ 漬物 ごはん	油淋鶏 厚揚のきのこソース 春菊の辛子和え フルーツ 漬物 ごはん
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	610kcal 17.4g 15.7g 2.2g	503kcal 17.7g 10.5g 2.2g	601kcal 12.7g 16.7g 1.9g	513kcal 20.9g 8.0g 2.2g	614kcal 20.9g 17.9g 2.6g	613kcal 27.6g 16.9g 1.5g	714kcal 26.3g 27.9g 1.1g
	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）
	赤魚の照焼 ナスのオランダ煮 野菜のごま和え フルーツ 漬物 ごはん	鶏ももの彩り野菜巻き さつま揚げの味噌炒め 菜の花のおひたし フルーツ 漬物 ごはん	根菜入り鶏つくね　甘辛たれ かに風味豆腐 春菊のピーナッツ和え フルーツ 漬物 ごはん	焼き肉 厚揚げと大豆ミンチの甘辛煮 野菜の三杯酢 フルーツ 漬物 ごはん	たれかつ ひじきと大豆の煮物 コールスローサラダ フルーツ 漬物 ごはん	白身魚の煮付け 白菜とベーコンのクリーム煮 ブロッコリーのマリーネ フルーツ 漬物 ごはん	やわらかとんてき炒め 五目煮豆 もやしの中華サラダ フルーツ 漬物 ごはん
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	521kcal 21.0g 10.9g 1.6g	533kcal 19.2g 11.6g 2.1g	449kcal 12.9g 4.7g 1.9g	686kcal 42.6g 17.1g 3.2g	553kcal 15.5g 9.9g 1.9g	573kcal 20.8g 19.7g 1.5g	624kcal 34.1g 14.0g 2.2g
	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）
	揚げ鶏と野菜の甘酢あんかけ 里芋田楽 法蓮草のおかか和え フルーツ 漬物 ごはん	野菜の肉巻きフライ マーボ竹輪 大根と青菜の柚子和え フルーツ 漬物 ごはん	いわしの生姜煮 大豆大根 法蓮草とハムのマリネ フルーツ 漬物 ごはん	大きなマヨ玉かつ 鶏じゃが煮 キャベツとハムの和風味 フルーツ 漬物 ごはん	豚肉の生姜焼 ミンチとジャガイモの煮物 若芽とかにカマの胡麻酢和え フルーツ 漬物 ごはん	照り焼きハンバーグ マーボー茄子 春菊のおかか和え フルーツ 漬物 ごはん	ぶりの煮付 きんぴら ポテトサラダ フルーツ 漬物 ごはん
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	648kcal 20.2g 17.3g 1.7g	529kcal 14.7g 11.1g 2.1g	519kcal 21.4g 7.3g 1.9g	664kcal 14.2g 22.4g 1.5g	531kcal 17.5g 10.5g 1.5g	586kcal 19.0g 14.9g 3.2g	633kcal 24.4g 19.0g 1.5g
	2026年3月29日（日）	2026年3月30日（月）	2026年3月31日（火）				
	たまごのとろみ中華あん 厚揚げの柚子味噌煮 和風スパゲッティ フルーツ 漬物 ごはん	チキンのトマト煮込み 大根と人参のそぼろ煮 若布の酢味噌和え フルーツ 漬物 ごはん	味噌メンチカツ かぼちゃ煮 バンバンジーサラダ フルーツ 漬物 ごはん				
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	473kcal 14.4g 7.5g 2.0g	616kcal 25.2g 18.3g 1.6g	635kcal 15.6g 17.8g 1.8g				

献立は予告無く変更することがあります。
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