

# 月間献立表(昼)

オーケーシー食品株式会社

	2026年4月1日(水)	2026年4月2日(木)	2026年4月3日(金)	2026年4月4日(土)			
	肉団子の甘酢炒め ごぼうとベーコンの金平 ほうれん草ともやしのナムル フルーツ 漬物  ごはん	塩だれ焼き鳥 玉子とじ もやしのピーナッツ和え フルーツ 漬物  ごはん	牛焼き肉 じゃが煮 コールスローサラダ フルーツ 漬物  ごはん	厚切りハムカツ 焼きそば ポテトサラダ フルーツ 漬物  ごはん			
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	581kcal 17.9g 9.7g 2.92g	614kcal 26.2g 17.1g 2.39g	488kcal 16.8g 7.4g 0.97g	685kcal 13.6g 21.5g 3.49g			
	2026年4月5日(日)	2026年4月6日(月)	2026年4月7日(火)	2026年4月8日(水)	2026年4月9日(木)	2026年4月10日(金)	2026年4月11日(土)
	赤魚の照焼 竹輪の五色きんぴら コーンサラダ フルーツ 漬物  ごはん	大葉巻きつくね きのこの玉子とじ 野菜の三杯酢 フルーツ 漬物  ごはん	豚肉の生姜焼 <small>チンゲン菜とかにかまの煮浸し</small> ちくわサラダ フルーツ 漬物  ごはん	鶏ももの彩り野菜巻き 青菜の三色和え <small>花さつま煮 六角里芋煮</small> フルーツ 漬物  ごはん	カニクリームコロッケ 豚肉とごぼうの甘辛煮 春菊のおひたし フルーツ 漬物  ごはん	デミグラスハンバーグ 豆腐の和風煮 白菜のゆずぽん和え フルーツ 漬物  ごはん	白身天 チリソース 切昆布とさつま芋の旨煮 大根と青菜のピーナッツ和え フルーツ 漬物  ごはん
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	487kcal 22.5g 5.0g 1.72g	530kcal 19.1g 9.7g 2.51g	533kcal 17.5g 14.1g 1.32g	558kcal 21.6g 11.4g 2.77g	645kcal 14.1g 17.8g 1.78g	563kcal 17.0g 12.2g 1.96g	566kcal 18.6g 11.4g 1.61g
	2026年4月12日(日)	2026年4月13日(月)	2026年4月14日(火)	2026年4月15日(水)	2026年4月16日(木)	2026年4月17日(金)	2026年4月18日(土)
	牛肉コロッケ 野菜と豆腐の炒り煮 キャベツとハムの和風味 フルーツ 漬物  ごはん	手作り白身フライ さつま芋と豚肉の旨煮 柚子大根 フルーツ 漬物  ごはん	鶏肉の照り焼き 筑前煮 法れん草の白和え フルーツ 漬物  ごはん	たちうおの煮付け 鶏肉と青菜の煮物 野菜サラダ フルーツ 漬物  ごはん	赤魚の幽庵焼 <small>鶏肉と高野豆腐の玉子とじ</small> 和風スパゲッティ フルーツ 漬物  ごはん	ポークケチャップ ツナと玉ねぎの玉子とじ カニの酢の物 フルーツ 漬物  ごはん	鶏肉のおろし煮 五目煮豆 <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	582kcal 12.2g 15.0g 1.58g	640kcal 26.6g 10.2g 1.85g	592kcal 23.5g 15.7g 1.57g	578kcal 23.0g 19.0g 1.60g	511kcal 25.1g 8.2g 1.48g	605kcal 22.0g 15.5g 1.92g	614kcal 28.2g 15.9g 1.21g
	2026年4月19日(日)	2026年4月20日(月)	2026年4月21日(火)	2026年4月22日(水)	2026年4月23日(木)	2026年4月24日(金)	2026年4月25日(土)
	豚肉の生姜焼 マーボー豆腐 菜の花の柚子和え フルーツ 漬物  ごはん	鯖の照焼 <small>白菜とベーコンのクリーム煮</small> ブロッコリーのサラダ フルーツ 漬物  ごはん	エビミックスフライ <small>しめじとミンチのオイスター炒め</small> 大根と青菜のおひたし 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> 大根とマグロの煮物 <small>ほうれん草となめこのお浸し</small> フルーツ 漬物  ごはん	いわしの生姜煮 <small>切干大根と小えびの炒め煮</small> 青菜とあさりの辛子和え フルーツ 漬物  ごはん	やわらかとんてき炒め ふきとさつま揚げの煮物 もずくの酢の物 フルーツ 漬物  ごはん	白身魚の煮付け <small>ひじきとさつま揚げの煮物</small> 野菜のおひたし フルーツ 漬物  ごはん
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	498kcal 17.1g 10.8g 1.24g	574kcal 24.9g 15.6g 1.65g	571kcal 13.6g 13.9g 1.99g	508kcal 14.0g 8.8g 2.51g	499kcal 21.1g 6.5g 2.14g	590kcal 31.2g 12.3g 2.84g	429kcal 18.6g 2.2g 2.00g
	2026年4月26日(日)	2026年4月27日(月)	2026年4月28日(火)	2026年4月29日(水)	2026年4月30日(木)		
	野菜コロッケ 塩麻婆豆腐 切干大根の中華和え フルーツ 漬物  ごはん	鶏肉の唐揚げ 竹輪の炒め煮 <small>ブロッコリーのピーナッツ和え</small> フルーツ 漬物  ごはん	鶏天 しょうゆあん 塩焼きそば <small>キャベツとハムの和え物</small> フルーツ 漬物  ごはん	和風煮込みハンバーグ 牛肉のきんぴら ダブルポテトサラダ フルーツ 漬物  ごはん	キャベツメンチ 牛肉と筍の炒め煮 春菊の辛子酢味噌 フルーツ 漬物  ごはん		
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	541kcal 10.5g 12.3g 1.32g	619kcal 27.9g 16.7g 1.92g	522kcal 14.8g 6.6g 2.44g	610kcal 18.8g 16.0g 2.53g	593kcal 17.0g 13.7g 1.78g		

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