

月間献立表(夕)

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)
				さばの塩焼き チンジャオポーク 春菊の辛子酢味噌 フルーツ 漬物 ごはん	たれかつ 大根と人参のきんぴら 菜の花のおひたし フルーツ 漬物 ごはん	たちうおの煮付け 豚肉と根菜の煮物 マカロニサラダ フルーツ 漬物 ごはん	根菜入り鶏つくね 甘辛たれ ひじきと大豆の煮物 白菜のおひたし フルーツ 漬物 ごはん
Kcal				598kcal	539kcal	618kcal	465kcal
蛋白質				28.5g	15.1g	24.0g	14.2g
脂質				16.4g	9.9g	22.5g	4.8g
食塩				1.59g	2.13g	1.41g	1.94g
	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)
	肉井風煮込み ジャーマンポテト 菜の花の柚子和え フルーツ 漬物 ごはん	鶏肉の唐揚げ 和風あん 青菜と麩の炒め物 もやしの中華サラダ フルーツ 漬物 ごはん	エビミックスフライ 筍と人参の煮物 うまい菜のゆずぼん和え フルーツ 漬物 ごはん	白身魚の煮付け きのこの金平 スパゲティサラダ フルーツ 漬物 ごはん	鯖の味噌煮 ナスのオランダ煮 ブロッコリーのごま和え フルーツ 漬物 ごはん	鶏肉の西京焼 切干大根煮 法蓮草のおひたし フルーツ 漬物 ごはん	焼き肉 三色炒め煮 もずくの酢の物 フルーツ 漬物 ごはん
Kcal	502kcal	678kcal	562kcal	443kcal	659kcal	562kcal	662kcal
蛋白質	16.4g	25.0g	12.8g	8.5g	26.1g	21.1g	41.9g
脂質	8.8g	25.4g	12.1g	6.9g	22.6g	12.8g	14.5g
食塩	1.25g	1.08g	2.22g	1.20g	1.92g	2.21g	3.25g
	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)
	エビ団子の中華風 大根と揚げの煮物 春菊の辛子和え フルーツ 漬物 ごはん	たまごのとろみ中華あん ひじき煮 うまい菜の生姜醤油和え フルーツ 漬物 ごはん	いわしの生姜煮 エビとじゃがいもの煮物 もやしの胡麻和え フルーツ 漬物 ごはん	味噌メンチカツ マーボ竹輪 五目野菜の甘酢和え フルーツ 漬物 ごはん	揚げ鶏と野菜の甘酢あんかけ 白菜と揚げの煮物 花野菜サラダ フルーツ 漬物 ごはん	チーズコロケ ベーコンと切干の金平 キャベツと蒸し鶏の辛子和え フルーツ 漬物 ごはん	あんかけ焼きそば ツナじゃが ハムともやしの生姜醤油和え フルーツ 漬物 ごはん
Kcal	490kcal	535kcal	497kcal	626kcal	653kcal	522kcal	598kcal
蛋白質	16.9g	12.8g	19.6g	16.5g	20.5g	11.3g	15.2g
脂質	4.7g	13.0g	6.4g	16.6g	21.8g	8.0g	8.4g
食塩	2.94g	2.54g	1.83g	2.04g	1.20g	1.93g	2.29g
	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)
	白身天 和風あん はんぺんの玉子とじ 若芽とかにかまの胡麻酢和え フルーツ 漬物 ごはん	つゆだくかつ鍋 五目豆腐煮 うまい菜のおかか和え フルーツ 漬物 ごはん	焼き鳥 肉じゃが煮 白菜のごま和え フルーツ 漬物 ごはん	たちうおの煮付け 五色煮 マカロニサラダ フルーツ 漬物 ごはん	チキンピカタ ちくわ煮・かぼちゃ煮 もやしのごま酢和え フルーツ 漬物 ごはん	大きなマヨ玉かつ 八宝菜 青菜とかにのお浸し フルーツ 漬物 ごはん	油淋鶏 大豆大根 キャベツのカニ風味サラダ フルーツ 漬物 ごはん
Kcal	551kcal	594kcal	632kcal	619kcal	642kcal	619kcal	749kcal
蛋白質	20.7g	17.8g	27.1g	21.8g	26.6g	14.2g	26.4g
脂質	12.4g	14.3g	16.7g	22.5g	17.7g	18.8g	29.9g
食塩	1.93g	2.57g	2.54g	1.65g	1.87g	1.91g	1.07g
	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)		
	ポークケチャップ 菜の花と豚肉の炒め物 もやしの生姜醤油和え フルーツ 漬物 ごはん	赤魚の西京焼き ひじきと挽肉の炒め物 大根なます フルーツ 漬物 ごはん	いわしの生姜煮 法蓮草の玉子炒め 大根和風サラダ フルーツ 漬物 ごはん	鶏ちゃん焼き 里芋の煮っころがし 白菜のごま和え フルーツ 漬物 ごはん	牛皿煮 鶏ごぼう 青菜とツナのおひたし フルーツ 漬物 ごはん		
Kcal	584kcal	476kcal	559kcal	646kcal	513kcal		
蛋白質	22.4g	22.8g	23.4g	25.9g	20.9g		
脂質	14.3g	5.1g	12.0g	15.8g	9.2g		
食塩	2.10g	1.81g	2.11g	2.05g	1.61g		

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