

# 月間献立表(昼)

オーケーシー食品株式会社

	2026年5月31日(日)					2026年5月1日(金)	2026年5月2日(土)
	おろしとんかつ 玉子とじ <small>若芽とかにかまの胡麻酢和え</small> フルーツ 漬物  ごはん					塩だれ焼き鳥 ナスの香り炒め 野菜の中華おひたし フルーツ 漬物  ごはん	鯖の味噌煮 白菜とツナの煮物 法蓮草のおかか和え フルーツ 漬物  ごはん
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	551kcal 14.9g 9.6g 2.79g					649kcal 24.8g 21.9g 2.47g	582kcal 25.2g 15.6g 1.76g
	2026年5月3日(日)	2026年5月4日(月)	2026年5月5日(火)	2026年5月6日(水)	2026年5月7日(木)	2026年5月8日(金)	2026年5月9日(土)
	厚切りハムカツ 青菜と帆立の煮物 五目野菜の甘酢和え フルーツ 漬物  ごはん	たちうおの煮付け 切昆布と大豆の煮物 <small>ハムともやしの生姜醤油和え</small> フルーツ 漬物  ごはん	つゆだくかつ鍋 <small>豚肉とごぼうの甘辛煮</small> キャベツのレモンポン酢 フルーツ 漬物  ごはん	ハンバーグ <small>豚肉と根菜の煮物</small> キャベツと蒸し鶏の辛子和え フルーツ 漬物  ごはん	目玉焼きフライ きのこの金平 うまい菜の辛子和え フルーツ 漬物  ごはん	ささみロールかつ 大豆と根菜の味噌煮 花野菜サラダ フルーツ 漬物  ごはん	肉団子の甘酢炒め ひじき煮 野菜のおひたし フルーツ 漬物  ごはん
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	601kcal 13.1g 16.8g 1.86g	611kcal 24.7g 17.7g 2.05g	600kcal 18.7g 14.4g 2.22g	537kcal 19.5g 10.8g 2.22g	555kcal 14.7g 13.7g 1.63g	570kcal 15.0g 14.2g 2.08g	558kcal 16.6g 8.4g 2.95g
	2026年5月10日(日)	2026年5月11日(月)	2026年5月12日(火)	2026年5月13日(水)	2026年5月14日(木)	2026年5月15日(金)	2026年5月16日(土)
	豚肉の塩ダレ炒め 焼きそば <small>ほうれん草の柚子和え</small> フルーツ 漬物  ごはん	さばの塩焼き 油揚げと青菜の煮物 野菜サラダ フルーツ 漬物  ごはん	エビミックスフライ 大豆と根菜の味噌煮 コーンサラダ フルーツ 漬物  ごはん	大きなマヨ玉かつ <small>チンゲン菜とささみの煮浸し</small> カリフラワーの胡麻味噌和え フルーツ 漬物  ごはん	いわしの生姜煮 大根とひじきの煮物 和風スパゲッティ フルーツ 漬物  ごはん	野菜コロッケ 切干大根煮 バンバンジーサラダ フルーツ 漬物  ごはん	白身魚の煮付け <small>白菜とベーコンのクリーム煮</small> もやしの生姜醤油和え フルーツ 漬物  ごはん
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	540kcal 23.2g 7.4g 3.34g	567kcal 24.4g 15.8g 1.35g	571kcal 13.0g 12.4g 2.23g	621kcal 14.2g 19.0g 1.56g	498kcal 18.9g 6.8g 2.00g	548kcal 9.7g 12.1g 1.23g	371kcal 7.4g 2.2g 1.50g
	2026年5月17日(日)	2026年5月18日(月)	2026年5月19日(火)	2026年5月20日(水)	2026年5月21日(木)	2026年5月22日(金)	2026年5月23日(土)
	大葉巻きつくね 白菜と揚の煮物 <small>菜の花とちくわの辛子和え</small> フルーツ 漬物  ごはん	手作り白身フライ 青菜と鶏肉の塩炒め もずくの酢の物 フルーツ 漬物  ごはん	チキンのトマト煮込み マーボ竹輪 <small>大根と青菜の柚子和え</small> フルーツ 漬物  ごはん	エビミックスフライ 玉子とじ 大根なます フルーツ 漬物  ごはん	白身魚の煮付け ベーコンと切干の金平 ポテトサラダ フルーツ 漬物  ごはん	豚肉の生姜焼 <small>厚揚げと大豆ミンチの甘辛煮</small> コールスローサラダ フルーツ 漬物  ごはん	回鍋肉 ナスのオランダ煮 さつまいもサラダ フルーツ 漬物  ごはん
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	509kcal 19.5g 9.8g 2.74g	583kcal 24.2g 10.9g 1.68g	628kcal 26.6g 18.6g 2.03g	554kcal 12.1g 12.9g 1.79g	425kcal 7.8g 5.0g 1.49g	530kcal 17.7g 13.0g 1.17g	652kcal 22.2g 20.3g 2.82g
	2026年5月24日(日)	2026年5月25日(月)	2026年5月26日(火)	2026年5月27日(水)	2026年5月28日(木)	2026年5月29日(金)	2026年5月30日(土)
	豚肉の柳川煮 <small>木の葉豆腐煮・椎茸煮</small> マカロニサラダ フルーツ 漬物  ごはん	いわしの生姜煮 <small>鶏肉と高野豆腐の玉子とじ</small> キャベツとハムの和風味 フルーツ 漬物  ごはん	たちうおの煮付け <small>ふきとさつま揚げの煮物</small> 法蓮草のピーナッツ和え フルーツ 漬物  ごはん	鶏天 しょうゆあん <small>キャベツとツナの炒め物</small> ブロッコリーのマリネ フルーツ 漬物  ごはん	鯖の味噌煮 油揚げと青菜の煮物 かに風味サラダ フルーツ 漬物  ごはん	ひじきと野菜の豆腐ハンバーグ きのこの金平 <small>もやしのゆずぼん和え</small> フルーツ 漬物  ごはん	鶏肉の柚子胡椒味噌焼き 切昆布とさつま芋の旨煮 法蓮草のごま和え フルーツ 漬物  ごはん
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	557kcal 19.7g 9.4g 2.75g	553kcal 23.1g 13.6g 1.92g	595kcal 23.5g 18.6g 2.41g	471kcal 14.4g 6.3g 1.58g	652kcal 26.4g 21.5g 1.90g	495kcal 12.9g 9.5g 1.90g	620kcal 25.2g 16.6g 1.70g

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