

# 月間献立表(昼)

オーケーシー食品株式会社

		2026年6月1日(月)	2026年6月2日(火)	2026年6月3日(水)	2026年6月4日(木)	2026年6月5日(金)	2026年6月6日(土)
		大きなマヨ玉かつ 豆腐の和風煮 白菜のピーナツ和え フルーツ 漬物  ごはん	鶏肉のおろし煮 枝豆とかにかま煮 花野菜サラダ フルーツ 漬物  ごはん	エビミックスフライ ふきとさつま揚げの煮物 オクラのごま和え フルーツ 漬物  ごはん	赤魚の照焼 切昆布と大豆の煮物 竹の子の香り フルーツ 漬物  ごはん	白身天 卵白あん 厚揚げの柚子味噌煮 コールスローサラダ フルーツ 漬物  ごはん	揚げ鶏と野菜の甘酢あんかけ 菜の花とベーコンの炒め物 白菜のおひたし フルーツ 漬物  ごはん
Kcal		673kcal	690kcal	585kcal	510kcal	547kcal	642kcal
蛋白質		14.0g	28.7g	14.1g	25.0g	19.2g	18.3g
脂質		19.3g	26.2g	13.0g	3.6g	12.4g	16.7g
食塩		1.45g	1.14g	2.11g	1.31g	2.06g	3.17g
	2026年6月7日(日)	2026年6月8日(月)	2026年6月9日(火)	2026年6月10日(水)	2026年6月11日(木)	2026年6月12日(金)	2026年6月13日(土)
	豚肉の柳川煮 かに風味豆腐 大根なます フルーツ 漬物  ごはん	さばの塩焼き 大豆大根 ブロッコリーのおひたし フルーツ 漬物  ごはん	肉井風煮込み 大根とマグロの煮物 青菜と桜えびのおひたし フルーツ 漬物  ごはん	厚切りハムカツ 厚揚げと大豆ミンチの甘辛煮 キャベツと蒸し鶏の辛子和え フルーツ 漬物  ごはん	ハンバーグ 竹輪の五色きんぴら 法れん草の白和え フルーツ 漬物  ごはん	豚肉の照り焼き 豚肉と大根の煮物 野菜の中華おひたし フルーツ 漬物  ごはん	白身天 味ぽん 切昆布と豚肉の煮物 法蓮草のおひたし フルーツ 漬物  ごはん
Kcal	478kcal	594kcal	494kcal	635kcal	592kcal	596kcal	531kcal
蛋白質	15.5g	26.8g	17.9g	14.7g	19.3g	23.3g	20.6g
脂質	5.8g	14.4g	8.1g	19.6g	12.9g	15.8g	10.9g
食塩	2.24g	1.31g	1.08g	2.32g	2.46g	1.68g	2.31g
	2026年6月14日(日)	2026年6月15日(月)	2026年6月16日(火)	2026年6月17日(水)	2026年6月18日(木)	2026年6月19日(金)	2026年6月20日(土)
	野菜コロッケ 枝豆とベーコンの炒り玉 白菜のごま和え フルーツ 漬物  ごはん	鶏肉の唐揚げ フキと竹の子の煮物 キャベツとハムの和風味 フルーツ 漬物  ごはん	鶏天 しょうゆあん ツナじゃが オクラのゆずポン酢 フルーツ 漬物  ごはん	白身魚の煮付け 青菜と高野豆腐の煮物 ちくわサラダ フルーツ 漬物  ごはん	野菜ミンチ巻き 白菜とベーコンのクリーム煮 法蓮草おかか和え フルーツ 漬物  ごはん	鶏肉の唐揚げ 和風あん 油揚げと青菜の煮物 若芽とかにかまの胡麻酢和え フルーツ 漬物  ごはん	鯖の味噌煮 ひじき煮 キャベツとハムの和え物 フルーツ 漬物  ごはん
Kcal	608kcal	680kcal	483kcal	445kcal	507kcal	695kcal	620kcal
蛋白質	12.7g	20.1g	14.4g	10.1g	16.0g	20.4g	25.9g
脂質	18.0g	23.5g	4.8g	6.6g	7.7g	22.1g	17.4g
食塩	1.40g	2.58g	1.59g	1.70g	1.63g	3.19g	2.31g
	2026年6月21日(日)	2026年6月22日(月)	2026年6月23日(火)	2026年6月24日(水)	2026年6月25日(木)	2026年6月26日(金)	2026年6月27日(土)
	たれかつ チンジャオポーク キャベツのカニ風味サラダ フルーツ 漬物  ごはん	銀ひらすのおろしポン酢 五目豆腐煮 梅オクラ フルーツ 漬物  ごはん	豚肉の塩ダレ炒め 大豆と根菜の味噌煮 ダブルポテトサラダ フルーツ 漬物  ごはん	ハンバーグ ふきとさつま揚げの煮物 法蓮草の柚子和え フルーツ 漬物  ごはん	豚肉の生姜焼 カリフラワーの玉子とじ オクラのおかか和え フルーツ 漬物  ごはん	牛肉コロッケ 竹輪の五色きんぴら 法蓮草のゆずぽん和え フルーツ 漬物  ごはん	肉団子の甘酢炒め 高野豆腐煮 野菜サラダ フルーツ 漬物  ごはん
Kcal	668kcal	397kcal	582kcal	535kcal	509kcal	575kcal	585kcal
蛋白質	21.6g	9.5g	22.4g	18.4g	17.1g	11.6g	18.9g
脂質	15.1g	2.1g	10.8g	10.3g	9.9g	11.5g	9.5g
食塩	2.99g	2.08g	2.49g	2.79g	0.91g	1.77g	2.30g
	2026年6月28日(日)	2026年6月29日(月)	2026年6月30日(火)				
	ポークケチャップ 三色炒め煮 ブロッコリーのサラダ フルーツ 漬物  ごはん	ひじきと野菜の豆腐ハンバーグ じゃが芋のきんぴら 菜の花のおかか和え フルーツ 漬物  ごはん	白身魚の煮付け マーボ竹輪 野菜の中華おひたし フルーツ 漬物  ごはん				
Kcal	597kcal	520kcal	400kcal				
蛋白質	22.0g	13.1g	9.2g				
脂質	14.0g	9.1g	2.0g				
食塩	2.02g	2.17g	1.42g				

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