

月間献立表(夕)

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)
		豚肉の生姜焼 フキと竹の子の煮物 もずくの酢の物 フルーツ 漬物 ごはん	カレーのいそべ天 ツナと玉ねぎの玉子とじ 白菜の柚子和え フルーツ 漬物 ごはん	牛焼き肉 ごぼうとベーコンの金平 青菜ともやしの辛子和え フルーツ 漬物 ごはん	回鍋肉 法蓮草の玉子炒め スパゲティサラダ フルーツ 漬物 ごはん	和風ハンバーグ 大根と椎茸の煮物 ブロッコリーのおかか和え フルーツ 漬物 ごはん	白身魚の味噌煮 エビとじゃがいもの煮物 キャベツのジュレボン酢がけ フルーツ 漬物 ごはん
Kcal		483kcal	518kcal	499kcal	692kcal	529kcal	396kcal
蛋白質		15.8g	22.2g	19.6g	32.5g	18.0g	8.8g
脂質		9.1g	9.3g	8.5g	17.5g	10.7g	1.7g
食塩		1.02g	1.47g	1.82g	3.38g	2.13g	1.62g
		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)
	キャベツメンチ 白菜とツナの煮物 法蓮草とハムのマリネ フルーツ 漬物 ごはん	鶏ちゃん焼き ナスの香り炒め さつまいもサラダ フルーツ 漬物 ごはん	つゆだくかつ鍋 ひじきとさつま揚げの煮物 うまい菜のごま和え フルーツ 漬物 ごはん	大葉巻きつくね 五目煮豆 オクラのピーナッツ和え フルーツ 漬物 ごはん	いわしの生姜煮 鶏じゃが煮 若芽のごま酢和え フルーツ 漬物 ごはん	手作り白身フライ 炒り豆腐 ポテトサラダ フルーツ 漬物 ごはん	焼き肉 切干大根と小えびの炒め煮 マカロニサラダ フルーツ 漬物 ごはん
Kcal	567kcal	722kcal	588kcal	552kcal	506kcal	598kcal	691kcal
蛋白質	13.9g	24.9g	17.0g	22.9g	19.4g	24.4g	42.4g
脂質	12.9g	24.7g	13.8g	9.5g	7.2g	10.9g	17.7g
食塩	1.55g	2.09g	2.53g	2.55g	2.07g	1.62g	2.87g
		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)
	鶏肉の柚子胡椒味噌焼き 焼きそば コーンサラダ フルーツ 漬物 ごはん	赤魚の西京焼き 玉子とじ カリフラワーの胡麻味噌和え フルーツ 漬物 ごはん	デミグラスハンバーグ ベーコンと切干の金平 もずくの酢の物 フルーツ 漬物 ごはん	たまごのとろみ中華あん 大根と人参のきんぴら うまい菜の生姜醤油和え フルーツ 漬物 ごはん	おろしとんかつ 塩麻婆豆腐 オクラのおひたし フルーツ 漬物 ごはん	肉井風煮込み 肉じゃが 法蓮草のおかか和え フルーツ 漬物 ごはん	根菜入り鶏つくね 甘辛たれ 豚肉と豆腐の炒り煮 ほうれん草となめこのお浸し フルーツ 漬物 ごはん
Kcal	635kcal	466kcal	553kcal	540kcal	545kcal	528kcal	471kcal
蛋白質	25.7g	22.4g	16.6g	12.6g	15.6g	17.8g	15.7g
脂質	18.0g	5.1g	11.9g	13.2g	9.8g	9.2g	5.7g
食塩	2.29g	1.24g	2.23g	2.04g	2.63g	1.23g	2.09g
		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)
	たちうおの煮付け きんぴら 白菜のピーナツ和え フルーツ 漬物 ごはん	やわらかとんてき炒め 八宝菜 ブロッコリーのおひたし フルーツ 漬物 ごはん	カニクリームコロッケ しめじとミンチのオイスター炒め 菜の花のごま和え フルーツ 漬物 ごはん	鯖の照焼 切干大根煮 マカロニサラダ フルーツ 漬物 ごはん	鶏肉の唐揚げ 和風あん マーボー豆腐 キャベツのレモンボン酢 フルーツ 漬物 ごはん	いわしの生姜煮 鶏肉と青菜の煮物 カニの酢の物 フルーツ 漬物 ごはん	エビミックスフライ ひじきと挽肉の炒め物 青菜とあさりの辛子和え フルーツ 漬物 ごはん
Kcal	587kcal	570kcal	646kcal	628kcal	658kcal	515kcal	577kcal
蛋白質	20.8g	31.0g	13.2g	24.2g	19.9g	20.8g	15.1g
脂質	18.2g	11.9g	18.5g	19.2g	21.5g	8.2g	13.8g
食塩	1.80g	2.49g	1.69g	1.51g	2.96g	2.02g	2.52g
		2026年6月28日(日)	2026年6月29日(月)	2026年6月30日(火)			
	白身天 天つゆ チンゲン菜とかにかまの煮浸し 若布の酢味噌和え フルーツ 漬物 ごはん	野菜のかき揚げ・かぼちゃ天 ふきとさつま揚げの煮物 切干大根の中華和え フルーツ 漬物 ごはん	油淋鶏 野菜と豆腐の炒り煮 大根と青菜の柚子和え フルーツ 漬物 ごはん				
Kcal	499kcal	578kcal	705kcal				
蛋白質	17.9g	12.9g	20.6g				
脂質	9.9g	11.6g	25.8g				
食塩	1.45g	2.12g	3.01g				

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