

月間献立表(昼)

オーケーシー食品株式会社							
				2026年7月1日(水)	2026年7月2日(木)	2026年7月3日(金)	2026年7月4日(土)
				豚肉の生姜焼 ゴーヤチャンプルー フキと竹の子の煮物 フルーツ 漬物 ごはん	ひれかつ30g とんかつソース ポークビーンズ フルーツ 漬物 ごはん	大葉巻きつくね きのこの金平 野菜の中華おひたし フルーツ 漬物 ごはん	さばの煮付 豚肉と根菜の煮物 野菜の辛子和え フルーツ 漬物 ごはん
Kcal 蛋白質 脂質 食塩				510kcal 19.4g 11.8g 0.97g	562kcal 16.3g 10.3g 2.29g	524kcal 18.9g 10.0g 2.61g	588kcal 26.6g 15.6g 1.60g
	2026年7月5日(日)	2026年7月6日(月)	2026年7月7日(火)	2026年7月8日(水)	2026年7月9日(木)	2026年7月10日(金)	2026年7月11日(土)
	鶏肉の西京焼 五目煮豆 菜の花のおひたし フルーツ 漬物 ごはん	牛肉コロッケ 厚揚げと野菜の旨煮 ブロッコリーピーナツ和え フルーツ 漬物 ごはん	野菜のかき揚げ・かぼちゃ天・白身天 里芋の煮っころがし きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ 漬物 ごはん	カレイの煮付 はんぺん煮・椎茸煮 キャベツのジュレポン酢がけ フルーツ 漬物 ごはん	エビミックスフライ マーボ竹輪 バンバンジーサラダ フルーツ 漬物 ごはん	赤魚の白味噌がけ 炒り豆腐 ブロッコリーのおひたし フルーツ 漬物 ごはん	デミグラスハンバーグ 玉子とじ キャベツのカニ風味サラダ フルーツ 漬物 ごはん
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	604kcal 26.3g 13.6g 2.20g	551kcal 11.9g 11.7g 1.33g	568kcal 14.9g 8.3g 1.56g	478kcal 25.6g 2.5g 2.44g	581kcal 14.3g 14.9g 1.80g	529kcal 26.4g 7.6g 2.31g	578kcal 17.0g 16.1g 2.24g
	2026年7月12日(日)	2026年7月13日(月)	2026年7月14日(火)	2026年7月15日(水)	2026年7月16日(木)	2026年7月17日(金)	2026年7月18日(土)
	鯖の味噌煮 八宝菜 スパゲティサラダ フルーツ 漬物 ごはん	豚肉のおろし煮 木の葉豆腐煮・椎茸煮 野菜の三杯酢 フルーツ 漬物 ごはん	ポークケチャップ 五色煮 菜の花の生姜醤油和え フルーツ 漬物 ごはん	和風煮込みハンバーグ 高野豆腐煮 ちくわサラダ フルーツ 漬物 ごはん	カレイの煮付 さつま揚げの味噌炒め キャベツとハムの和風味 フルーツ 漬物 ごはん	回鍋肉 塩焼きそば ブロッコリーのピーナツ和え フルーツ 漬物 ごはん	チーズコロッケ ナスの香り炒め 法蓮草のおひたし フルーツ 漬物 ごはん
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	622kcal 24.5g 19.2g 2.01g	594kcal 23.1g 15.1g 1.68g	575kcal 21.0g 13.7g 2.03g	605kcal 21.1g 17.3g 2.80g	505kcal 26.2g 6.7g 1.96g	608kcal 26.9g 9.8g 3.09g	560kcal 10.0g 13.1g 1.91g
	2026年7月19日(日)	2026年7月20日(月)	2026年7月21日(火)	2026年7月22日(水)	2026年7月23日(木)	2026年7月24日(金)	2026年7月25日(土)
	牛焼き肉 豚肉と豆腐の炒り煮 青菜のピーナツ和え フルーツ 漬物 ごはん	手作り白身フライ ポークビーンズ キャベツと蒸し鶏の辛子和え フルーツ 漬物 ごはん	鯖の照焼 法蓮草の玉子炒め キャベツのレモンポン酢 フルーツ 漬物 ごはん	豚肉の塩ダレ炒め 切干大根と小えびの炒め煮 白花豆の煮物 フルーツ 漬物 ごはん	いわしの生姜煮 白菜とツナの煮物 カニの酢の物 フルーツ 漬物 ごはん	揚げ出し豆腐 天だし 菜の花とちくわの煮浸し 柚子大根 フルーツ 漬物 ごはん	肉団子の甘酢炒め 大根とひじきの煮物 野菜サラダ フルーツ 漬物 ごはん
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	502kcal 20.3g 8.9g 1.07g	603kcal 27.1g 12.7g 1.49g	595kcal 26.7g 17.0g 1.66g	536kcal 23.0g 7.1g 1.86g	493kcal 18.8g 6.5g 1.98g	492kcal 13.4g 8.6g 1.57g	539kcal 15.2g 6.8g 2.34g
	2026年7月26日(日)	2026年7月27日(月)	2026年7月28日(火)	2026年7月29日(水)	2026年7月30日(木)	2026年7月31日(金)	
	揚げ鶏の生姜風味 かに風味豆腐 さつまいもサラダ フルーツ 漬物 ごはん	肉丼風煮込み いもっこ煮 大根和風サラダ フルーツ 漬物 ごはん	野菜の肉巻きフライ 鶏じゃがが煮 青菜のゆずポン和え フルーツ 漬物 ごはん	豚肉の照り焼き 塩味噌豆腐 和風スパゲッティ フルーツ 漬物 ごはん	チキンピカタ チンジャオポーク ブロッコリーのピーナツ和え フルーツ 漬物 ごはん	赤魚の照焼 切干大根煮 厚揚げのきのこソース フルーツ 漬物 ごはん	
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	740kcal 24.6g 29.1g 1.40g	540kcal 17.3g 10.0g 1.38g	523kcal 13.7g 10.9g 1.57g	811kcal 22.9g 43.4g 1.97g	643kcal 30.9g 19.1g 1.33g	491kcal 21.8g 5.9g 1.38g	

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