

月間献立表(夕)

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)
				根菜入り鶏つくね 甘辛たれ 青菜と鶏肉の塩炒め 花野菜サラダ フルーツ 漬物 ごはん	赤魚の幽庵焼 厚揚げのそぼろ煮 青菜とかにのお浸し フルーツ 漬物 ごはん	肉丼風煮込み じゃが煮 菜の花のピーナツ和え フルーツ 漬物 ごはん	つゆだくかつ鍋 焼きそば 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				503kcal 15.9g 9.3g 2.06g	493kcal 23.1g 6.2g 1.46g	484kcal 16.6g 8.0g 0.73g	622kcal 17.3g 14.7g 3.38g
	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)
	たまごのとろみ中華あん ひじきとさつま揚げの煮物 キャベツとハムの和え物 フルーツ 漬物 ごはん	白身魚の煮付け はんぺんの玉子とじ もずくの酢の物 フルーツ 漬物 ごはん	豚肉のおろし煮 マーボー茄子 コーンサラダ フルーツ 漬物 ごはん	鶏マヨ 五目豆腐煮 大根と青菜の柚子和え フルーツ 漬物 ごはん	いわしの生姜煮 筑前煮 ほうれん草のごま味噌和え フルーツ 漬物 ごはん	野菜ミンチ巻き 豚すき 白菜のゆずぽん和え フルーツ 漬物 ごはん	牛皿煮 筍と人参の煮物 若芽のごま酢和え フルーツ 漬物 ごはん
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	538kcal 13.3g 12.7g 2.35g	404kcal 10.4g 2.9g 1.55g	620kcal 23.8g 19.7g 1.23g	657kcal 17.9g 24.5g 2.07g	526kcal 20.9g 9.0g 1.96g	494kcal 16.8g 7.8g 1.59g	498kcal 17.6g 6.8g 2.39g
	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)
	塩だれ焼き鳥 豚肉と里芋の煮物 白菜のピーナツ和え フルーツ 漬物 ごはん	カニクリームコロッケ ひじきと挽肉の炒め物 うまい菜のおひたし フルーツ 漬物 ごはん	白身天 チリソース 油揚げと青菜の煮物 ダブルポテトサラダ フルーツ 漬物 ごはん	鶏肉の唐揚げ 和風あん エビとじゃがいもの煮物 ほうれん草のごま和え フルーツ 漬物 ごはん	大葉巻きつくね 豆腐の和風煮 野菜の生姜醤油和え フルーツ 漬物 ごはん	おろしとんかつ 切昆布と豚肉の煮物 白菜のおかか和え フルーツ 漬物 ごはん	赤魚の西京焼き 竹輪の五色きんぴら 切干大根の中華和え フルーツ 漬物 ごはん
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	624kcal 25.5g 18.5g 1.99g	640kcal 13.1g 17.8g 2.47g	605kcal 19.0g 16.8g 1.75g	659kcal 20.1g 20.3g 2.74g	536kcal 19.0g 9.0g 2.67g	555kcal 17.0g 9.2g 3.03g	478kcal 21.7g 5.6g 1.51g
	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)
	キャベツメンチ 肉じゃが煮 ブロッコリーのおひたし フルーツ 漬物 ごはん	鶏肉の山賊焼き 厚揚げと大豆ミンチの甘辛煮 マカロニサラダ フルーツ 漬物 ごはん	やわらかとんてき炒め きんぴら 若芽とかにカマの胡麻酢和え フルーツ 漬物 ごはん	カレイの唐揚げ 三色炒め煮 コールスローサラダ フルーツ 漬物 ごはん	野菜コロッケ しめじとミンチのオイスター炒め 青菜と桜えびのおひたし フルーツ 漬物 ごはん	豚肉の生姜焼 大根と椎茸の煮物 ブロッコリーのピーナツ和え フルーツ 漬物 ごはん	ひじきと野菜の豆腐ハンバーグ カリフラワーと鶏肉の煮物 うまい菜のごま和え フルーツ 漬物 ごはん
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	605kcal 15.2g 13.0g 2.70g	620kcal 23.5g 19.6g 2.35g	597kcal 29.4g 12.5g 2.52g	461kcal 24.1g 3.1g 1.45g	548kcal 12.2g 11.8g 1.66g	499kcal 17.7g 10.5g 0.68g	504kcal 14.2g 9.2g 1.65g
	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)	
	白身魚の煮付け ふきとさつま揚げの煮物 大根と青菜の柚子和え フルーツ 漬物 ごはん	味噌メンチカツ きのこの金平 枝豆とかにかま煮 フルーツ 漬物 ごはん	いわしの生姜煮 鶏団子の中華風 法蓮草とハムのマリネ フルーツ 漬物 ごはん	鶏天 しょうゆあん 白菜とエビのクリーム煮 菜の花のごま和え フルーツ 漬物 ごはん	銀ひらすの南蛮漬 切昆布とさつま芋の旨煮 うまい菜のおひたし フルーツ 漬物 ごはん	たれかつ 五目ひじき煮 野菜の生姜醤油和え フルーツ 漬物 ごはん	
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	434kcal 19.6g 2.4g 2.17g	630kcal 16.5g 17.7g 1.67g	510kcal 20.7g 8.4g 2.03g	468kcal 15.0g 5.7g 1.76g	419kcal 8.3g 1.3g 2.02g	539kcal 15.2g 9.0g 2.59g	

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