

月間献立表(昼)

オーケーシー食品株式会社							
					2026年1月1日(木)	2026年1月2日(金)	2026年1月3日(土)
						鶏肉の柚子照焼 焼きビーフン いもっこ煮 フルーツ 漬物 ごはん	カレーのいそべ天 野菜のコンソメ煮 ポークビーンズ フルーツ 漬物 ごはん
Kcal 蛋白質 脂質 食塩						644kcal 25.8g 16.1g 2.3g	513kcal 21.9g 9.5g 1.2g
	2026年1月4日(日)	2026年1月5日(月)	2026年1月6日(火)	2026年1月7日(水)	2026年1月8日(木)	2026年1月9日(金)	2026年1月10日(土)
	デミグラスハンバーグ 青菜と麩の炒め物 豚肉と里芋の煮物 フルーツ 漬物 ごはん	肉井風煮込み ツナじゃが 磯の香フライ フルーツ 漬物 ごはん	焼き鳥 きのこの金平 ツナと玉ねぎの玉子とじ フルーツ 漬物 ごはん	ぶりの煮付 ミンチとジャガイモの煮物 がんも煮 フルーツ 漬物 ごはん	さばの塩焼き 塩麻婆豆腐 大根和風サラダ フルーツ 漬物 ごはん	牛皿煮 かぼちゃ煮 菜の花のおかか和え フルーツ 漬物 ごはん	野菜コロッケ ごぼうとベーコンの金平 和風スパゲッティ フルーツ 漬物 ごはん
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	544kcal 17.2g 12.1g 1.6g	601kcal 19.9g 13.7g 1.3g	636kcal 26.9g 17.8g 1.7g	660kcal 28.8g 19.9g 2.0g	601kcal 25.3g 18.3g 1.9g	481kcal 17.8g 6.3g 1.6g	566kcal 11.6g 12.2g 2.1g
	2026年1月11日(日)	2026年1月12日(月)	2026年1月13日(火)	2026年1月14日(水)	2026年1月15日(木)	2026年1月16日(金)	2026年1月17日(土)
	肉井風煮込み 豆腐の和風煮 若芽のごま酢和え フルーツ 漬物 ごはん	鶏肉のおろし煮 枝豆とかにかま煮 ポテトサラダ フルーツ 漬物 ごはん	牛肉コロッケ 野菜のスープ煮 野菜の三杯酢 フルーツ 漬物 ごはん	やわらかとんてき炒め 厚揚げのきのこソース 法蓮草の辛子和え フルーツ 漬物 ごはん	赤魚の白味噌がけ ジャーマンポテト キャベツのカニ風味サラダ フルーツ 漬物 ごはん	鯖の味噌煮 エビとじゃがいもの煮物 もずくの酢の物 フルーツ 漬物 ごはん	根菜入り鶏つくね 甘辛たれ 焼きそば キャベツとハムの和え物 フルーツ 漬物 ごはん
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	527kcal 16.7g 9.5g 1.0g	629kcal 25.4g 19.5g 1.3g	530kcal 9.7g 10.1g 1.5g	605kcal 31.0g 15.1g 2.7g	552kcal 22.4g 10.5g 2.1g	598kcal 25.1g 15.1g 1.6g	502kcal 14.3g 5.7g 3.5g
	2026年1月18日(日)	2026年1月19日(月)	2026年1月20日(火)	2026年1月21日(水)	2026年1月22日(木)	2026年1月23日(金)	2026年1月24日(土)
	鶏肉の西京焼 マーボー茄子 法蓮草のおひたし フルーツ 漬物 ごはん	カニクリームコロッケ 五目豆腐煮 春菊のごま和え フルーツ 漬物 ごはん	牛焼き肉 肉じゃが煮 法蓮草とハムのマリネ フルーツ 漬物 ごはん	野菜の肉巻きフライ マーボー豆腐 ブロッコリーのサラダ フルーツ 漬物 ごはん	白身魚の煮付け かぼちゃ煮 野菜のおかか和え フルーツ 漬物 ごはん	エビミックスフライ 菜の花とベーコンの炒め物 もやしおかか和え フルーツ 漬物 ごはん	油淋鶏 八宝菜 ほうれん草ともやしのナムル フルーツ 漬物 ごはん
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	610kcal 23.8g 18.0g 2.5g	634kcal 12.7g 17.9g 1.6g	520kcal 19.9g 8.7g 1.6g	526kcal 14.8g 11.9g 1.5g	582kcal 21.3g 17.8g 1.8g	578kcal 14.0g 15.1g 2.0g	696kcal 25.0g 26.7g 1.2g
	2026年1月25日(日)	2026年1月26日(月)	2026年1月27日(火)	2026年1月28日(水)	2026年1月29日(木)	2026年1月30日(金)	2026年1月31日(土)
	鶏ちゃん焼き ふきとさつま揚げの煮物 うまい菜のおひたし フルーツ 漬物 ごはん	鯖の照焼 ひじきと大豆の煮物 野菜のごま和え フルーツ 漬物 ごはん	チキンピカタ 大根と人参のきんぴら ちくわサラダ フルーツ 漬物 ごはん	鶏肉の唐揚げ 和風あん 五目煮豆 ブロッコリーのピーナツ和え フルーツ 漬物 ごはん	ぶりの煮付 ナスのオランダ煮 青菜とツナの生姜醤油 フルーツ 漬物 ごはん	鶏肉の照り焼き 切干大根煮 法蓮草のおひたし フルーツ 漬物 ごはん	白身魚の煮付け 豚肉とごぼうの甘辛煮 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	638kcal 27.7g 16.3g 3.0g	619kcal 26.4g 16.0g 1.9g	672kcal 27.6g 23.4g 1.3g	735kcal 30.4g 25.1g 1.1g	651kcal 25.4g 22.3g 1.9g	579kcal 24.5g 15.8g 1.7g	593kcal 24.0g 18.9g 1.5g

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