

月間献立表(夕)

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)
Kcal 蛋白質 脂質 食塩					豚肉の黒酢炒め 大根とひじきの煮物 豆腐のふわふわ煮 フルーツ 漬物 ごはん	焼き肉 きのこの玉子とじ かに風味豆腐 フルーツ 漬物 ごはん	
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)	
鶏天 しょうゆあん 切昆布と大豆の煮物 マー婆竹輪 フルーツ 漬物 ごはん	いわしの生姜煮 菜の花と豚肉の炒め物 マカロニケチャップ炒め フルーツ 漬物 ごはん	アジのさんが焼き 里芋田楽 青菜と高野豆腐の煮物 フルーツ 漬物 ごはん	たれかつ 青菜と鶏肉の塩炒め フキと竹の子の煮物 フルーツ 漬物 ごはん	鶏肉の唐揚げ 和風あん 厚揚げと大豆ミンチの甘辛煮 春菊のピーナッツ和え フルーツ 漬物 ごはん	ぶりの煮付 ひじき煮 花野菜サラダ フルーツ 漬物 ごはん	たまごのとろみ中華あん 大根と揚げの煮物 白菜のおかか和え フルーツ 漬物 ごはん	
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	507kcal 18.1g 5.0g 1.7g	536kcal 22.2g 7.5g 2.0g	543kcal 19.5g 9.6g 1.8g	544kcal 16.4g 11.4g 1.7g	714kcal 26.9g 28.1g 1.3g	625kcal 26.1g 20.2g 1.6g	450kcal 14.0g 6.0g 2.2g
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)	
赤魚の幽庵焼 鶏じやが煮 もやしのピーナッツ和え フルーツ 漬物 ごはん	つゆだくかつ鍋 厚揚げと野菜の旨煮 野菜の中華おひたし フルーツ 漬物 ごはん	大葉巻きつくね 麩の玉子とじ ブロッコリーのごま和え フルーツ 漬物 ごはん	白身魚の煮付け 三色炒め煮 野菜サラダ フルーツ 漬物 ごはん	鶏肉の照り焼き 大豆大根 菜の花のごま和え フルーツ 漬物 ごはん	揚げ鶏と野菜の甘酢あんかけ はんぺんの玉子とじ 春菊のおひたし フルーツ 漬物 ごはん	白身天 卵白あん じやが芋のケチャップ炒め もやしのおひたし フルーツ 漬物 ごはん	
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	467kcal 22.1g 4.2g 1.3g	587kcal 15.9g 14.6g 2.1g	532kcal 20.4g 9.8g 2.3g	573kcal 21.7g 18.0g 1.7g	597kcal 26.9g 15.8g 1.3g	652kcal 22.4g 19.1g 2.1g	512kcal 18.5g 9.8g 2.1g
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)	
手作り白身フライ しめじとミンチのオイスター炒め マカロニサラダ フルーツ 漬物 ごはん	ぶりの煮付 きんぴら 若布の酢味噌和え フルーツ 漬物 ごはん	和風ハンバーグ はんぺん煮・椎茸煮 パンバンジーサラダ フルーツ 漬物 ごはん	豚肉の生姜焼 白菜とベーコンのクリーム煮 ほうれん草となめこのお浸し フルーツ 漬物 ごはん	すき焼き風コロッケ チンゲン菜とささみの煮浸し カリフラワーの胡麻味噌和え フルーツ 漬物 ごはん	赤魚の白味噌がけ さつま芋と豚肉の旨煮 コーンサラダ フルーツ 漬物 ごはん	いわしの生姜煮 切昆布と豚肉の煮物 コールスローサラダ フルーツ 漬物 ごはん	
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	617kcal 24.3g 14.7g 1.4g	595kcal 24.4g 15.5g 1.5g	571kcal 19.2g 12.2g 2.7g	489kcal 16.1g 10.3g 1.3g	524kcal 11.0g 9.9g 1.2g	586kcal 26.9g 7.2g 2.7g	510kcal 21.2g 8.0g 2.1g
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)	
おろしとんかつ 厚揚のそぼろ煮 キャベツのレモンポン酢 フルーツ 漬物 ごはん	厚切りハムカツ 里芋の肉味噌がけ 白菜のおひたし フルーツ 漬物 ごはん	ひじきと野菜の豆腐ハンバーグ しょうゆあん 塩焼きそば 菜の花の柚子和え フルーツ 漬物 ごはん	肉団子の甘酢炒め チンジャオポーク 法蓮草のおかか和え フルーツ 漬物 ごはん	塩だれ焼き鳥 ちくわ煮・椎茸煮 うまい菜のごま和え フルーツ 漬物 ごはん	チーズコロッケ 厚揚げの柚子味噌煮 カニの酢の物 フルーツ 漬物 ごはん	味噌メンチカツ 白菜とエビのクリーム煮 柚子大根 フルーツ 漬物 ごはん	
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	546kcal 14.8g 10.5g 1.8g	630kcal 13.2g 17.3g 2.3g	549kcal 14.6g 10.9g 2.5g	578kcal 20.3g 8.8g 2.9g	631kcal 27.6g 16.7g 3.0g	542kcal 10.7g 9.3g 1.9g	609kcal 15.5g 16.9g 1.8g

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