

# 月間献立表(昼)

オーケーシー食品株式会社

	2025年8月31日(日)					2025年8月1日(金)	2025年8月2日(土)
	ひじきと野菜の豆腐ハンバーグ ソイミートのキーマカレー 野菜の中華おひたし フルーツ 漬物  ごはん					エビミックスフライ きんぴら カボチャとハムのサラダ フルーツ 漬物  ごはん	肉井風煮込み マーボ竹輪 うまい菜の辛子和え フルーツ 漬物  ごはん
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	565kcal 15.5g 11.1g 3.3g					607kcal 12.5g 16.5g 1.7g	506kcal 18.3g 8.9g 1.2g
	2025年8月3日(日)	2025年8月4日(月)	2025年8月5日(火)	2025年8月6日(水)	2025年8月7日(木)	2025年8月8日(金)	2025年8月9日(土)
	ナス肉詰めフライ 五目煮豆 法蓮草のおかか和え フルーツ 漬物  ごはん	照り焼きハンバーグ 牛ごぼう 和風スパゲッティ フルーツ 漬物  ごはん	鶏肉の唐揚げ 和風あん さつま揚げの味噌炒め さつまいもサラダ フルーツ 漬物  ごはん	ミルフィーユカツ 炒り豆腐 野菜の三杯酢 フルーツ 漬物  ごはん	いわしの生姜煮 チンジャオポーク ブロッコリーのごま和え フルーツ 漬物  ごはん	チーズコロケ 大根と人参のそぼろ煮 野菜サラダ フルーツ 漬物  ごはん	豚肉の生姜焼 豆腐のふわふわ煮 五目野菜の甘酢和え フルーツ 漬物  ごはん
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	605kcal 17.2g 13.4g 2.4g	588kcal 19.1g 12.7g 2.9g	730kcal 20.8g 24.8g 3.0g	597kcal 17.5g 17.0g 1.7g	529kcal 24.7g 8.5g 2.1g	515kcal 10.3g 7.9g 1.6g	567kcal 17.4g 6.4g 1.8g
	2025年8月10日(日)	2025年8月11日(月)	2025年8月12日(火)	2025年8月13日(水)	2025年8月14日(木)	2025年8月15日(金)	2025年8月16日(土)
	鶏チリ 枝豆とイカの炒り玉 青菜とかにのお浸し フルーツ 漬物  ごはん	大きなマヨ玉かつ 豚肉と大根の煮物 ブロッコリーのマリーネ フルーツ 漬物  ごはん	鶏ももの彩り野菜巻き ひじきと大豆の煮物 キャベツとハムの和え物 フルーツ 漬物  ごはん	肉団子の甘酢炒め 大根とマグロの煮物 法蓮草のおひたし フルーツ 漬物  ごはん	アジのさんが焼き きのこの金平 青菜のごま味噌和え フルーツ 漬物  ごはん	ぶりの煮付 豆腐の和風煮 青菜とあさりの辛子和え フルーツ 漬物  ごはん	豆腐ハンバーグ 豚肉と里芋の煮物 ブロッコリーのおひたし フルーツ 漬物  ごはん
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	614kcal 21.0g 18.2g 2.8g	642kcal 15.1g 20.2g 1.5g	540kcal 19.5g 12.7g 1.7g	562kcal 17.7g 8.1g 2.5g	537kcal 20.0g 10.7g 1.7g	595kcal 26.7g 16.0g 1.3g	543kcal 18.6g 13.4g 1.9g
	2025年8月17日(日)	2025年8月18日(月)	2025年8月19日(火)	2025年8月20日(水)	2025年8月21日(木)	2025年8月22日(金)	2025年8月23日(土)
	焼き鳥 筍と人参の煮物 コーンサラダ フルーツ 漬物  ごはん	牛肉コロケ 筑前煮 ちくわサラダ フルーツ 漬物  ごはん	アジのさんが焼き 切干大根煮 ほうれん草となめこのお浸し フルーツ 漬物  ごはん	エビマヨ 里芋とイカの煮物 白菜のゆずぽん和え フルーツ 漬物  ごはん	焼き魚と野菜の甘酢あん きんぴら 菜の花とちくわの辛子和え フルーツ 漬物  ごはん	揚げ出し豆腐 しょうゆあん 青菜とあさりの煮物 ブロッコリーのおかか和え フルーツ 漬物  ごはん	厚切りハムカツ 鶏ごぼう 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	622kcal 25.7g 15.8g 2.6g	603kcal 13.3g 15.7g 1.6g	518kcal 19.0g 9.3g 1.8g	685kcal 11.4g 27.4g 1.0g	530kcal 18.9g 8.4g 1.7g	584kcal 16.0g 13.8g 2.6g	633kcal 14.5g 19.7g 1.7g
	2025年8月24日(日)	2025年8月25日(月)	2025年8月26日(火)	2025年8月27日(水)	2025年8月28日(木)	2025年8月29日(金)	2025年8月30日(土)
	鶏肉の山賊焼き 大根と人参のきんぴら 花野菜サラダ フルーツ 漬物  ごはん	豚肉の生姜焼 海鮮豆腐ステーキ キャベツのカニ風味サラダ フルーツ 漬物  ごはん	鶏肉の唐揚げ 甘辛ダレ 焼きうどん 白菜のおかか和え フルーツ 漬物  ごはん	いわしの生姜煮 ひじきとさつま揚げの煮物 ポテトサラダ フルーツ 漬物  ごはん	たまごのとろみ中華あん かぼちゃ煮 菜の花のおかか和え フルーツ 漬物  ごはん	豚肉の焼き肉炒め 五目煮豆 法蓮草のおひたし フルーツ 漬物  ごはん	ミルフィーユカツ 豚肉と根菜の煮物 青菜のごま味噌和え フルーツ 漬物  ごはん
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	607kcal 22.7g 17.9g 1.8g	597kcal 17.8g 19.3g 1.1g	696kcal 21.4g 22.3g 3.7g	542kcal 20.3g 10.4g 2.4g	534kcal 12.3g 11.5g 2.0g	693kcal 26.7g 25.6g 1.9g	598kcal 18.8g 16.5g 1.3g

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