

月間献立表(昼)

オーケーシー食品株式会社

				2025年10月1日(水)	2025年10月2日(木)	2025年10月3日(金)	2025年10月4日(土)
				牛皿煮 エビとじゃがいもの煮物 野菜の三杯酢 フルーツ 漬物 ごはん	たまごのとろみ中華あん ハムステーキ 菜の花の辛子和え フルーツ 漬物 ごはん	チキンピカタ 大根と人参のそぼろ煮 コーンサラダ フルーツ 漬物 ごはん	豚肉の生姜焼 塩麻婆豆腐 ブロッコリーピーナツ和え フルーツ 漬物 ごはん
Kcal				481kcal	605kcal	612kcal	503kcal
蛋白質				17.4g	15.1g	25.4g	18.4g
脂質				6.2g	19.2g	17.2g	11.2g
食塩				1.2g	2.4g	1.2g	0.5g
				2025年10月5日(日)	2025年10月6日(月)	2025年10月7日(火)	2025年10月8日(水)
	カニクリームコロッケ しめじとミンチのオイスター炒め ツナの生姜醤油和え フルーツ 漬物 ごはん	月見ハンバーグ 三井寺煮・木の葉豆腐煮・花型人参煮 白菜のおかか和え フルーツ 漬物 ごはん	たれかつ 鶏ごぼう もずくの酢の物 フルーツ 漬物 ごはん	赤魚の白味噌がけ ひじきと大豆の煮物 法蓮草の柚子和え フルーツ 漬物 ごはん	油淋鶏 白菜とベーコンのクリーム煮 ポテトサラダ フルーツ 漬物 ごはん	かぼちゃコロッケ 豚肉とごぼうの甘辛煮 うまい菜の辛子和え フルーツ 漬物 ごはん	大葉巻きつくね 五目煮豆 大根なます フルーツ 漬物 ごはん
Kcal	753kcal	675kcal	555kcal	508kcal	703kcal	516kcal	573kcal
蛋白質	15.2g	26.4g	16.0g	24.1g	19.2g	12.9g	22.8g
脂質	29.3g	20.6g	11.3g	6.5g	25.2g	7.9g	8.8g
食塩	2.3g	3.3g	1.4g	2.0g	2.9g	1.5g	2.5g
				2025年10月12日(日)	2025年10月13日(月)	2025年10月14日(火)	2025年10月15日(水)
	鶏肉の唐揚げ 和風あん 五色煮 ブロッコリーのおひたし フルーツ 漬物 ごはん	ポークケチャップ 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	白身天 おろしソース 肉じゃが煮 和風スパゲッティ フルーツ 漬物 ごはん	豚肉の焼き肉炒め 磯の香フライ 菜の花のごま和え フルーツ 漬物 ごはん	ピーマン肉詰めフライ 白菜とエビのクリーム煮 キャベツのレモンポン酢 フルーツ 漬物 ごはん	和風煮込みハンバーグ 三色炒め煮 野菜の中華おひたし フルーツ 漬物 ごはん	白身魚の煮付け きのこの玉子とじ ブロッコリーのおかか和え フルーツ 漬物 ごはん
Kcal	658kcal	622kcal	536kcal	753kcal	550kcal	543kcal	567kcal
蛋白質	21.3g	22.0g	20.2g	25.6g	13.2g	17.4g	22.6g
脂質	20.4g	18.9g	9.3g	30.4g	15.0g	10.2g	18.6g
食塩	3.2g	1.7g	1.9g	2.2g	1.7g	2.7g	1.4g
				2025年10月19日(日)	2025年10月20日(月)	2025年10月21日(火)	2025年10月22日(水)
	鶏肉の西京焼 五目豆腐煮 春菊のおひたし フルーツ 漬物 ごはん	大きなマヨ玉かつ 八宝菜 法蓮草とハムのマリネ フルーツ 漬物 ごはん	鶏マヨ 筍と人参の煮物 うまい菜の生姜醤油和え フルーツ 漬物 ごはん	ヒレカツ ひじきとさつま揚げの煮物 白菜のごま和え フルーツ 漬物 ごはん	アジのさんが焼き 切干大根と小えびの炒め煮 春菊の辛子和え フルーツ 漬物 ごはん	白身魚のゆかり天 大根と揚げの煮物 かぼちゃとベーコンのサラダ フルーツ 漬物 ごはん	牛焼き肉 厚揚げのそぼろ煮 もやしおかか和え フルーツ 漬物 ごはん
Kcal	574kcal	631kcal	656kcal	527kcal	507kcal	566kcal	512kcal
蛋白質	23.0g	14.1g	17.4g	14.5g	19.5g	20.0g	20.5g
脂質	13.9g	20.0g	23.3g	8.8g	9.2g	13.7g	9.8g
食塩	2.3g	1.8g	2.5g	1.9g	1.9g	2.0g	1.3g
				2025年10月26日(日)	2025年10月27日(月)	2025年10月28日(火)	2025年10月29日(水)
	鯖の照焼 鶏団子の中華風 野菜サラダ フルーツ 漬物 ごはん	野菜コロッケ 菜の花と豚肉の炒め物 ブロッコリーのマリネ フルーツ 漬物 ごはん	エビミックスフライ 厚揚げと大豆ミンチの甘辛煮 ダブルポテトサラダ フルーツ 漬物 ごはん	赤魚の幽庵焼 カリフラワーの玉子とじ 若布の酢味噌和え フルーツ 漬物 ごはん	ピーマン肉詰めフライ 鶏肉と青菜の煮物 五目野菜の甘酢和え フルーツ 漬物 ごはん	照り焼きハンバーグ いもっこ煮 キャベツとハムの和風味 フルーツ 漬物 ごはん	
Kcal	602kcal	545kcal	666kcal	464kcal	570kcal	593kcal	
蛋白質	25.4g	12.0g	13.8g	22.2g	14.5g	17.7g	
脂質	15.4g	11.6g	21.7g	4.5g	15.4g	13.4g	
食塩	2.0g	1.6g	2.3g	1.4g	1.8g	3.3g	

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