

月間献立表(夕)

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)
				焼き魚と野菜の甘酢あん ナスのオランダ煮 法蓮草のおかか和え フルーツ 漬物 ごはん	ぶりの煮付 五目ひじき煮 かぼちやのナムル フルーツ 漬物 ごはん	野菜コロッケ 竹輪の五色きんぴら もやしの生姜醤油和え フルーツ 漬物 ごはん	鶏肉の柚子照焼 焼きビーフン 大根と青菜のおひたし フルーツ 漬物 ごはん
Kcal 蛋白質 脂質 食塩				568kcal 17.6g 14.8g 1.9g	606kcal 26.5g 16.7g 1.5g	549kcal 10.5g 11.2g 1.3g	628kcal 25.7g 16.0g 2.3g
	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)	2025年10月9日(木)	2025年10月10日(金)	2025年10月11日(土)
	白身魚の煮付け 帆立大根 ほうれん草のごま和え フルーツ 漬物 ごはん	エビミックスフライ 大根と揚げの煮物 菜の花のゆずぽん和え フルーツ 漬物 ごはん	やわらかとんてき炒め さつま揚げの味噌炒め マカロニサラダ フルーツ 漬物 ごはん	えび団子の甘酢あんかけ 切干大根煮 コールスローサラダ フルーツ 漬物 ごはん	鯖の味噌煮 炒り豆腐 野菜のごま和え フルーツ 漬物 ごはん	厚切りハムカツ マーボ竹輪 花野菜サラダ フルーツ 漬物 ごはん	いわしの生姜煮 厚揚げのきのこソース もやしの柚子和え フルーツ 漬物 ごはん
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	559kcal 21.5g 17.9g 1.2g	561kcal 13.2g 13.2g 1.9g	667kcal 24.4g 24.0g 2.0g	487kcal 12.1g 3.4g 1.8g	623kcal 27.9g 17.9g 1.8g	650kcal 14.6g 21.1g 2.0g	504kcal 20.0g 8.1g 1.9g
	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)	2025年10月16日(木)	2025年10月17日(金)	2025年10月18日(土)
	牛肉コロッケ かに風味豆腐 大根和風サラダ フルーツ 漬物 ごはん	キャベツメンチ さつま芋と鶏肉の旨煮 きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ 漬物 ごはん	鶏肉の柚子胡椒味噌焼き きのこの金平 春菊のおかか和え フルーツ 漬物 ごはん	赤魚の西京焼き 野菜と豆腐の炒り煮 若芽とかにカマの胡麻酢和え フルーツ 漬物 ごはん	肉団子の甘酢炒め 大豆大根 もやしのごま和え フルーツ 漬物 ごはん	つゆだくかつ鍋 ツナじゃが 菜の花の辛子酢味噌和え フルーツ 漬物 ごはん	肉井風煮込み 塩焼きそば 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	558kcal 10.5g 13.0g 1.5g	633kcal 16.1g 15.5g 1.9g	627kcal 26.2g 17.5g 2.4g	474kcal 22.6g 5.7g 1.5g	582kcal 18.8g 7.9g 2.1g	592kcal 16.7g 13.3g 2.0g	533kcal 17.2g 11.2g 0.8g
	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)	2025年10月23日(木)	2025年10月24日(金)	2025年10月25日(土)
	ナス肉詰めフライ 豚肉と根菜の煮物 スパゲティサラダ フルーツ 漬物 ごはん	いわしの生姜煮 厚揚げと野菜の旨煮 さつまいもサラダ フルーツ 漬物 ごはん	ぶりの煮付 肉豆腐 もずくの酢の物 フルーツ 漬物 ごはん	塩だれ焼き鳥 牛肉のきんぴら 菜の花とちくわの辛子和え フルーツ 漬物 ごはん	目玉焼きフライ 里芋のそぼろ煮 キャベツのカニ風味サラダ フルーツ 漬物 ごはん	根菜入り鶏つくね 甘辛たれ マーボー豆腐 ほうれん草のごま味噌和え フルーツ 漬物 ごはん	たれかつ ツナ大根 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	619kcal 15.6g 17.3g 2.3g	551kcal 19.1g 11.0g 1.6g	621kcal 27.3g 18.8g 1.0g	640kcal 28.6g 18.3g 2.5g	591kcal 14.4g 16.7g 1.3g	473kcal 13.9g 6.2g 2.0g	532kcal 15.8g 9.3g 1.4g
	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)	2025年10月30日(木)	2025年10月31日(金)	
	味噌メンチカツ 大根と椎茸の煮物 菜の花の柚子和え フルーツ 漬物 ごはん	鶏肉の照り焼き ベーコンと切干の金平 もやしのピーナッツ和え フルーツ 漬物 ごはん	いわしの生姜煮 マーボー茄子 柚子大根 フルーツ 漬物 ごはん	鶏肉のおろし煮 チンジャオポーク カボチャとハムのサラダ フルーツ 漬物 ごはん	たまごのとりみ中華あん ひじき煮 春菊のピーナッツ和え フルーツ 漬物 ごはん	白身天 卵白あん 切昆布と豚肉の煮物 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	606kcal 16.0g 16.9g 1.7g	537kcal 21.5g 13.2g 1.6g	550kcal 21.1g 11.5g 2.1g	655kcal 29.0g 20.8g 1.6g	534kcal 12.9g 13.1g 2.2g	517kcal 20.4g 11.0g 2.0g	

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