月間献立表(昼)

オーケーシー食品株式会社

	2026年11月1日(日)	2026年11月2日(月)	2026年11月3日(火)	2026年11月4日(水)	2026年11月5日(木)	2026年11月6日(金)	2026年11月7日(土)
	鶏肉のごま味噌焼き 大根とマグロの煮物 ブロッコリーのおかか和え フルーツ 漬物 ごはん	赤魚の西京焼き 切昆布と大豆の煮物 ポテトサラダ フルーツ 漬物 ごはん	チキンピカタ ナスの香り炒め 菜の花のおひたし フルーツ 漬物 ごはん	大葉巻きつくね 玉子とじ 若芽のごま酢和え フルーツ 漬物 ごはん	鯖の照焼 厚揚げの柚子味噌煮 春菊のピーナッツ和え フルーツ 漬物 ごはん	牛焼き肉 磯の香フライ 大根なます フルーツ 漬物 ごはん	カレイの煮付 きんぴら かに風味サラダ フルーツ 漬物 ごはん
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	570kcal 24.2g 14.5g 2.03g	522kcal 23.7g 7.1g 1.21g	666kcal 25.6g 23.8g 1.39g	527kcal 19.0g 9.8g 2.91g	575kcal 24.0g 15.7g 1.55g	583kcal 21.0g 12.9g 1.63g	510kcal 23.7g 7.2g 1.72g
	2026年11月8日(日)	2026年11月9日(月)	2026年11月10日(火)	2026年11月11日(水)	2026年11月12日(木)	2026年11月13日(金)	2026年11月14日(土)
	たまごのとろみ中華あん さつま揚げの味噌炒め 青菜ともやしの辛子和え フルーツ 漬物 ごはん	鶏肉の柚子照焼 豚肉とごぼうの甘辛煮 野菜の三杯酢 フルーツ 漬物 ごはん	おろしとんかつ 厚揚のきのこソース 法蓮草のピーナッツ和え フルーツ 漬物 ごはん	塩だれ焼き鳥 白菜とマグロの煮物 キャベツとハムの和え物 フルーツ 漬物 ごはん	キャベツメンチ 竹輪の五色きんぴら 青菜のごま味噌和え フルーツ 漬物 ごはん	白身フライ タルタルソース 切昆布とさつま芋の旨煮 コールスローサラダ フルーツ 漬物 ごはん	赤魚の幽庵焼 八宝菜 若布の酢味噌和え フルーツ 漬物 ごはん
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	466kcal 16.0g 6.5g 2.41g	656kcal 30.1g 19.0g 1.95g	563kcal 21.8g 11.6g 2.06g	600kcal 25.1g 17.7g 2.20g	601kcal 13.8g 13.7g 2.00g	632kcal 13.1g 20.3g 1.65g	457kcal 20.4g 3.8g 1.73g
	2026年11月15日(日)	2026年11月16日(月)	2026年11月17日(火)	2026年11月18日(水)	2026年11月19日(木)	2026年11月20日(金)	2026年11月21日(土)
	鶏ちゃん焼き 豆腐の和風煮 白菜の生姜醤油和え フルーツ 漬物 ごはん	厚切りハムカツ 切干大根煮 青菜と桜えびのおひたし フルーツ 漬物 ごはん	ポークケチャップ 白菜とツナの煮物 菜の花とちくわの辛子和え フルーツ 漬物 ごはん	白身天　チリソース 野菜と豆腐の炒り煮 カリフラワーの胡麻味噌和え フルーツ 漬物 ごはん	豚肉の柳川煮 焼きそば 春菊のおかか和え フルーツ 漬物 ごはん	白身魚ときのこのちゃんちゃん焼き さつま芋と豚肉の旨煮 ナスの生姜醤油和え フルーツ 漬物 ごはん	牛肉コロッケ 大根とひじきの煮物 ちくわサラダ フルーツ 漬物 ごはん
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	653kcal 26.1g 16.2g 2.09g	611kcal 13.5g 17.0g 1.99g	583kcal 20.7g 15.6g 1.78g	568kcal 20.3g 12.7g 1.82g	505kcal 18.1g 6.6g 3.12g	655kcal 24.9g 13.8g 2.84g	582kcal 11.6g 14.8g 1.84g
	2026年11月22日(日)	2026年11月23日(月)	2026年11月24日(火)	2026年11月25日(水)	2026年11月26日(木)	2026年11月27日(金)	2026年11月28日(土)
	豚肉の照り焼き がんも煮 法蓮草のピーナッツ和え フルーツ 漬物 ごはん	味噌メンチカツ 厚揚げと野菜の旨煮 野菜サラダ フルーツ 漬物 ごはん	おでん風煮物 切昆布と豚肉の煮物 スパゲティサラダ フルーツ 漬物 ごはん	回鍋肉 プレーンオムレツ ほうれん草ともやしのナムル フルーツ 漬物 ごはん	やわらかとんてき炒め 竹の子と人参のおかか煮 大根と青菜の柚子和え フルーツ 漬物 ごはん	つゆだくかつ鍋 豚肉と里芋の煮物 コーンサラダ フルーツ 漬物 ごはん	カニクリームコロッケ じゃが煮 青菜とツナの生姜醤油 フルーツ 漬物 ごはん
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	667kcal 27.8g 22.5g 2.00g	613kcal 15.3g 17.0g 1.84g	566kcal 18.8g 12.4g 3.01g	582kcal 29.0g 13.0g 2.78g	604kcal 34.2g 13.7g 2.56g	601kcal 16.5g 14.4g 2.07g	620kcal 11.6g 16.7g 1.67g
	2026年11月29日(日)	2026年11月30日(月)					
	照り焼きハンバーグ マーボー豆腐 野菜のおひたし フルーツ 漬物 ごはん	手作り白身フライ きのこの玉子とじ わかめの酢の物 フルーツ 漬物 ごはん					
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	533kcal 15.2g 12.5g 2.83g	569kcal 23.1g 8.9g 1.55g					

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