月間献立表(夕)

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)
	さばの塩焼き しめじとミンチのオイスター炒め うまい菜のゆずぽん和え フルーツ 漬物 ごはん	豚肉の生姜焼 炒り豆腐 ほうれん草となめこのお浸し フルーツ 漬物 ごはん	エビミックスフライ 五色煮 和風スパゲッティ フルーツ 漬物 ごはん	焼き肉 マーボ竹輪 野菜の中華おひたし フルーツ 漬物 ごはん	野菜の肉巻きフライ ひじきと大豆の煮物 マカロニサラダ フルーツ 漬物 ごはん	いわしの生姜煮 青菜と高野豆腐の煮物 白菜の辛子和え フルーツ 漬物 ごはん	チキンのトマト煮込み 大豆大根 ほうれん草の生姜醤油和え フルーツ 漬物 ごはん
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	573kcal 24.9g 15.3g 1.45g	530kcal 20.0g 12.5g 1.30g	565kcal 12.9g 12.9g 1.93g	659kcal 42.4g 15.1g 3.05g	589kcal 15.5g 16.2g 1.75g	491kcal 19.7g 7.0g 2.22g	620kcal 27.1g 17.7g 1.77g
	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)
	ひじきと野菜の豆腐ハンバーグ 里芋の煮っころがし バンバンジーサラダ フルーツ 漬物 ごはん	白身天　和風あん 大根と人参のそぼろ煮 ブロッコリーのごま和え フルーツ 漬物 ごはん	回鍋肉 鶏ごぼう もやしのおひたし フルーツ 漬物 ごはん	大きなマヨ玉かつ 大根と人参のきんぴら 菜の花のおかか和え フルーツ 漬物 ごはん	鯖の照焼 野菜のコンソメ煮 もずくの酢の物 フルーツ 漬物 ごはん	鶏肉のおろし煮 ツナじゃが うまい菜のピーナツ和え フルーツ 漬物 ごはん	肉団子の甘酢炒め ふきとさつま揚げの煮物 野菜のごま和え フルーツ 漬物 ごはん
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	524kcal 13.6g 10.3g 2.44g	521kcal 19.6g 10.7g 1.27g	588kcal 27.3g 10.6g 2.54g	639kcal 14.5g 20.3g 1.76g	554kcal 23.1g 13.8g 1.57g	589kcal 24.8g 15.5g 1.17g	571kcal 18.2g 8.1g 2.79g
	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)
	カニクリームコロッケ 三色炒め煮 法蓮草とハムのマリネ フルーツ 漬物 ごはん	いわしの生姜煮 五目豆腐煮 花野菜サラダ フルーツ 漬物 ごはん	鶏肉の唐揚げ　和風あん マーボー茄子 カニの酢の物 フルーツ 漬物 ごはん	デミグラスハンバーグ ひじきとさつま揚の煮物 青菜とササミの辛子和え フルーツ 漬物 ごはん	たれかつ 豚肉と根菜の煮物 大根和風サラダ フルーツ 漬物 ごはん	根菜入り鶏つくね　甘辛たれ 筍と人参の煮物 野菜のおかか和え フルーツ 漬物 ごはん	赤魚の照焼 かに風味豆腐 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	639kcal 12.5g 18.0g 1.93g	537kcal 21.4g 11.1g 1.93g	700kcal 21.5g 23.5g 3.36g	547kcal 17.5g 13.1g 2.63g	581kcal 23.2g 12.7g 1.92g	465kcal 14.5g 3.4g 2.59g	450kcal 20.6g 4.1g 1.77g
	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)
	いわしの生姜煮 フキと竹の子の煮物 キャベツのカニ風味サラダ フルーツ 漬物 ごはん	豚肉の塩ダレ炒め 白菜の煮浸し 柚子大根 フルーツ 漬物 ごはん	肉丼風煮込み 鶏じゃが煮 菜の花のピーナツ和え フルーツ 漬物 ごはん	カレイの唐揚げ 白菜と揚の煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え フルーツ 漬物 ごはん	鶏肉の西京焼 豚肉と豆腐の炒り煮 春菊のおひたし フルーツ 漬物 ごはん	鯖の味噌煮 牛肉のきんぴら もやしの胡麻和え フルーツ 漬物 ごはん	油淋鶏 はんぺんの玉子とじ ブロッコリーのマリーネ フルーツ 漬物 ごはん
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	519kcal 19.2g 10.8g 1.85g	517kcal 22.1g 7.6g 2.91g	529kcal 19.7g 10.2g 0.86g	443kcal 24.1g 3.0g 1.30g	583kcal 24.0g 14.6g 2.36g	613kcal 26.7g 16.4g 1.72g	734kcal 22.8g 27.3g 3.12g
	2026年11月29日(日)	2026年11月30日(月)					
	ヒレカツ 鶏団子の中華風 ダブルポテトサラダ フルーツ 漬物 ごはん	焼き鳥 五目ひじき煮 法蓮草のおひたし フルーツ 漬物 ごはん					
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	588kcal 21.7g 15.3g 1.66g	611kcal 26.4g 16.6g 2.46g					

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