

# 月間献立表(夕)

オーケーシー食品株式会社

		2025年12月1日(月)	2025年12月2日(火)	2025年12月3日(水)	2025年12月4日(木)	2025年12月5日(金)	2025年12月6日(土)
		やわらかとんてき炒め 厚揚げの柚子味噌煮 春菊のごま和え フルーツ 漬物 ごはん	赤魚の白味噌がけ 肉豆腐 若芽のごま酢和え フルーツ 漬物 ごはん	キャベツメンチ 塩焼きそば うまい菜のごま和え フルーツ 漬物 ごはん	いわしの生姜煮 鶏じやが煮 花野菜サラダ フルーツ 漬物 ごはん	鶏天 しょうゆあん 青菜と高野豆腐の煮物 キャベツのレモンポン酢 フルーツ 漬物 ごはん	焼き肉 大根と椎茸の煮物 マカロニサラダ フルーツ 漬物 ごはん
Kcal 蛋白質 脂質 食塩		607kcal 30.8g 14.8g 2.5g	545kcal 25.6g 9.7g 2.0g	621kcal 14.8g 13.5g 2.4g	531kcal 20.2g 10.3g 1.6g	467kcal 14.5g 5.2g 1.9g	697kcal 42.0g 19.9g 2.7g
	2025年12月7日(日)	2025年12月8日(月)	2025年12月9日(火)	2025年12月10日(水)	2025年12月11日(木)	2025年12月12日(金)	2025年12月13日(土)
	厚切りハムカツ はんぺんの玉子とじ 野菜の三杯酢 フルーツ 漬物 ごはん	肉団子の甘酢炒め じやが煮 野菜のごま和え フルーツ 漬物 ごはん	牛皿煮 八宝菜 和風スパゲッティ フルーツ 漬物 ごはん	ぶりの煮付 厚揚げのそぼろ煮 もずくの酢の物 フルーツ 漬物 ごはん	おでん風煮物 鶏ごぼう 法蓮草のゆずぽん和え フルーツ 漬物 ごはん	豚肉の生姜焼 海鮮豆腐ステーキ コーンサラダ フルーツ 漬物 ごはん	鶏肉の柚子照焼 豚肉と里芋の煮物 野菜のごま和え フルーツ 漬物 ごはん
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	636kcal 15.1g 19.1g 2.1g	551kcal 15.5g 7.0g 2.1g	485kcal 17.7g 7.1g 1.7g	611kcal 25.9g 17.4g 1.4g	524kcal 17.7g 9.1g 2.4g	561kcal 17.8g 15.4g 1.3g	636kcal 26.3g 17.5g 1.7g
	2025年12月14日(日)	2025年12月15日(月)	2025年12月16日(火)	2025年12月17日(水)	2025年12月18日(木)	2025年12月19日(金)	2025年12月20日(土)
	根菜入り鶏つくね 甘辛たれ ミンチとジャガイモの煮物 ちくわサラダ フルーツ 漬物 ごはん	豚肉の黒酢炒め 里芋のそぼろ煮 大根と青菜の柚子和え フルーツ 漬物 ごはん	ひじきと野菜の豆腐ハンバーグ 豚肉と根菜の煮物 五目野菜の甘酢和え フルーツ 漬物 ごはん	肉丼風煮込み ごぼうとベーコンの金平 法蓮草のゴマ味噌和え フルーツ 漬物 ごはん	鶏チリ エビとじやがいもの煮物 フキと竹の子の煮物 フルーツ 漬物 ごはん	鶏肉のおろし煮 ナスのオランダ煮 枝豆とかにかま煮 フルーツ 漬物 ごはん	大葉巻きつくね 焼きビーフン 五色煮 フルーツ 漬物 ごはん
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	510kcal 14.8g 9.1g 2.4g	539kcal 18.2g 8.2g 1.7g	568kcal 14.6g 9.5g 3.6g	519kcal 18.4g 10.1g 1.2g	544kcal 17.1g 11.3g 2.2g	645kcal 24.3g 22.7g 1.4g	551kcal 20.1g 9.4g 2.7g
	2025年12月21日(日)	2025年12月22日(月)	2025年12月23日(火)	2025年12月24日(水)	2025年12月25日(木)	2025年12月26日(金)	2025年12月27日(土)
	カレイのゆかり天和風あん 五目ひじき煮 牛肉とピーマンの炒め物 フルーツ 漬物 ごはん	デミグラスハンバーグ 豚肉とごぼうの甘辛煮 かに風味豆腐 フルーツ 漬物 ごはん	鶏ちゃん焼き 豚肉と大根の煮物 切昆布と大豆の煮物 フルーツ 漬物 ごはん	赤魚の幽庵焼 しめじとミンチのオイスター炒め 厚揚げと野菜の旨煮 フルーツ 漬物 ごはん	手作り白身フライ 菜の花と豚肉の炒め物 ツナじやが フルーツ 漬物 ごはん	いわしの生姜煮 チンジャオポーク 鶏団子の中華風 フルーツ 漬物 ごはん	焼き鳥 きんぴら 青菜と麩の炒め物 フルーツ 漬物 ごはん
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	530kcal 22.5g 9.6g 1.6g	568kcal 19.5g 13.0g 2.0g	641kcal 28.4g 16.4g 1.8g	492kcal 23.0g 6.0g 1.6g	559kcal 24.9g 9.0g 1.3g	535kcal 24.7g 9.2g 2.1g	619kcal 24.9g 16.2g 1.8g
	2025年12月28日(日)	2025年12月29日(月)	2025年12月30日(火)	2025年12月31日(水)			
	ポークケチャップ 磯の香フライ 白菜と揚の煮物 フルーツ 漬物 ごはん	すき焼き風コロッケ 大根と人参のそぼろ煮 菜の花とベーコンの炒め物 フルーツ 漬物 ごはん	ぶりの煮付 ひじきと大豆の煮物 厚揚げの柚子味噌煮 フルーツ 漬物 ごはん	味噌メンチカツ ナスのオランダ煮 切昆布と豚肉の煮物 フルーツ 漬物 ごはん			
Kcal 蛋白質 脂質 食塩	652kcal 22.6g 19.6g 1.5g	547kcal 11.0g 11.3g 1.2g	605kcal 26.4g 16.9g 1.3g	673kcal 15.8g 23.5g 2.1g			

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