

チルドパック惣菜【朝昼夕】週間メニュー表

2026年（令和8年）

【10月の第1週目】の献立表

※下記の栄養価は「おかずのみ」の数値です。（ごはん・汁物は含まれておりません）

毎週土曜日17:00までに、
翌々週（月曜日～日曜日分）のご注文をお願いします。

また、数量変更・キャンセルにつきましては、
喫食日の4日前の正午までにお願いします。

	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)
朝	①ブロッコリーとカリフラワーの炒め物 45g ②三角厚揚げ煮 1個 ③一口昆布巻き 1個 エネルギー 140Kcal 蛋白質 7.0g 脂質 8.6g 炭水化物 8.8g 食塩 0.8g	①里芋のコンソメ煮 45g ②★胡麻和え（ほうれん草かきのもと）30g エネルギー 84Kcal 蛋白質 2.8g 脂質 2.0g 炭水化物 14.1g 食塩 0.7g	①野菜の卵とじ 65g ②大豆の醤油煮 30g エネルギー 126Kcal 蛋白質 7.8g 脂質 4.0g 炭水化物 15.4g 食塩 1.0g	①干しかぶ煮 60g ②★小松菜とツナ、コーンのサラダ 35g エネルギー 123Kcal 蛋白質 4.1g 脂質 7.7g 炭水化物 10.8g 食塩 1.0g	①手づくり卵の花 40g ②キャベツとあさりの炒め物 40g ③焼きたらこ 10g エネルギー 70Kcal 蛋白質 5.3g 脂質 1.6g 炭水化物 8.1g 食塩 1.5g	①ナポリタンポテト 40g ②★法蓮草のナムル 40g ③★つくだ煮 10g エネルギー 100Kcal 蛋白質 3.5g 脂質 3.1g 炭水化物 15.8g 食塩 1.3g	①ブロッコリーとイカの炒め物 45g ②★ベーコンのポテトサラダ 35g エネルギー 101Kcal 蛋白質 5.9g 脂質 5.1g 炭水化物 8.3g 食塩 0.9g
昼	【たぬきうどん(温)】①麺150g ①★濃縮出汁 16g ①★葉味(わかめ)10g ①★揚げ玉 7g 蒲鉾 1枚 ②★南瓜のサラダ40g エネルギー 314Kcal 蛋白質 7.7g 脂質 8.5g 炭水化物 49.0g 食塩 4.2g	①赤魚の煮つけ 1切 ①車麩の煮つけ 1個/椎茸煮 1個 ①人参の煮つけ 1個/絹さや 1個 ②豚肉と小松菜、卵のオイスター炒め 55g ③手製イカフライ エネルギー 265Kcal 蛋白質 18.1g 脂質 10.5g 炭水化物 21.5g 食塩 1.7g	①若鶏の天婦羅 1個 ①焼きシシヤモ 1本 ①ソース焼きそば 35g ①ブロッコリー 1個 ②干しかぶ煮 60g ③★春菊とえのきのきのおひたし 35g エネルギー 292Kcal 蛋白質 16.4g 脂質 12.6g 炭水化物 27.7g 食塩 2.1g	①鯖の塩焼き 1切 ①海老しんじょうのチリソース 1個 ②肉じゃが 65g ③揚げ茄子の甘味噌和え 38g エネルギー 308Kcal 蛋白質 16.2g 脂質 15.0g 炭水化物 23.8g 食塩 2.4g	【カレーライス】 ①ビーフカレー 160g ②手製海老フライ 1本 ③★ズッキーニのトマト風味サラダ 35g エネルギー 355Kcal 蛋白質 12.9g 脂質 20.1g 炭水化物 31.0g 食塩 2.8g	①鍋ホツケの塩焼き 1切 ①手製ヒレカツ 1枚 ②筑前煮 60g ③★わかめと長ネギカニカマ酢味噌和え35g エネルギー 255Kcal 蛋白質 22.2g 脂質 8.3g 炭水化物 21.8g 食塩 2.8g	①タラの南蛮漬け 1個 ②ビーフン炒め(海鮮) 60g ③鶏肉と卵の親子煮 45g エネルギー 282Kcal 蛋白質 19.1g 脂質 6.6g 炭水化物 34.1g 食塩 2.7g
夕	①チキン南蛮 1個 ①★自家製タルタルソース 20g ②きのこたっぷり野菜炒め 55g ③★切干大根のゆかり和え 40g エネルギー 302Kcal 蛋白質 12.5g 脂質 19.6g 炭水化物 18.7g 食塩 2.1g	【牛丼】①牛丼の具 100g ①★漬物 8g ②★温泉卵 1個 ③★ひじきの和風サラダ 35g エネルギー 358Kcal 蛋白質 16.5g 脂質 24.4g 炭水化物 16.0g 食塩 2.2g	①豆腐野菜ハンバーグ 1個 ①おろしソース 5g ②麻婆茄子 80g ③★手づくり大根サラダ 43g ④★牛乳寒天 30g エネルギー 280Kcal 蛋白質 9.1g 脂質 15.7g 炭水化物 24.8g 食塩 2.1g	①水餃子 3個 (タレ45g) □ ②青椒肉絲 50g ③★人参とこんにゃくの白和え 40g エネルギー 276Kcal 蛋白質 9.3g 脂質 16.4g 炭水化物 21.3g 食塩 0.9g	①温しゃぶ 肉30g野菜80gタレ20g ②★自家製ポテトサラダ 40g ③★鮭入り昆布巻き 1本 ④★フルーツシロップ漬け30g エネルギー 355Kcal 蛋白質 10.7g 脂質 24.6g 炭水化物 23.4g 食塩 2.7g	①デミグラスソースハンバーグ 1個 ①スパンテー 35g ②蓮根とベーコンの炒め物 35g ③揚げ出し豆腐 1個 ③【タレ】野菜あん45g エネルギー 313Kcal 蛋白質 14.0g 脂質 14.3g 炭水化物 24.9g 食塩 2.4g	①鶏肉の山賊焼き (65gタレ10g) □ ①スナッPEndウのソテー20g ②のっぺ煮 55g ③焼き厚揚げオニオンソース 1個ソース3g エネルギー 312Kcal 蛋白質 21.1g 脂質 16.3g 炭水化物 18.9g 食塩 2.3g
一日合計	エネルギー 756Kcal 蛋白質 27.2g 脂質 36.7g 炭水化物 76.5g 食塩 7.1g	エネルギー 707Kcal 蛋白質 37.4g 脂質 36.9g 炭水化物 51.6g 食塩 4.6g	エネルギー 698Kcal 蛋白質 33.3g 脂質 32.3g 炭水化物 67.9g 食塩 5.2g	エネルギー 707Kcal 蛋白質 29.6g 脂質 39.1g 炭水化物 55.9g 食塩 4.3g	エネルギー 780Kcal 蛋白質 28.9g 脂質 46.3g 炭水化物 62.5g 食塩 7.0g	エネルギー 668Kcal 蛋白質 39.7g 脂質 25.7g 炭水化物 62.5g 食塩 6.5g	エネルギー 695Kcal 蛋白質 46.1g 脂質 28.0g 炭水化物 61.3g 食塩 5.9g

※★マークがついている料理は【冷菜】となります。「温めず」にお召し上がりください。

※「〇個」と記載のあるものは個数で、それ以外は表示のグラム数を目安に盛付けをお願いいたします。

（「2分の1表記」の場合は、盛付け前にカットをしてご提供ください。）

※献立名の頭の番号は、盛付けするお皿の区分を示しています。同じ番号のお料理を、同じお皿へ盛付けしてください。（目安です。）

※使用の魚は全て「骨取り」の魚となりますが、まれに小骨が取り切れていない場合がございますので、ご注意ください。

※材料入手の関係で、多少の献立の変更をさせていただく場合がございます。ご理解ください。

受付時間：月曜日～土曜日 8：00～17：00（日曜・祝日を除きます）

電話：025-259-3200 FAX：025-259-3400

Mail：bento-sozai@oyanagishokuhin.com



小柳食品株式会社

本社・元島工場／新潟市北区新元島町3942-5

大形惣菜店／新潟市東区大形本町3-5-35

チルドパック惣菜【朝昼夕】週間メニュー表

2026年（令和8年）

【10月の第2週目】の献立表

※下記の栄養価は「おかずのみ」の数値です。（ごはん・汁物は含まれておりません）

毎週土曜日17:00までに、
翌々週（月曜日～日曜日分）のご注文をお願いします。

また、数量変更・キャンセルにつきましては、
喫食日の4日前の正午までにお願ひします。

	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)
朝	①青菜炒め(小松菜) 45g ②ぬた芋 40g□ ③★漬物 8g	①かに玉(甘酢あん) 1個 ②★胡麻和え(春菊) 35g	①炒り豆腐 55g ②★もやしと人参のナムル 35g	①麩の煮つけ 2個 ②★春雨中華 40g ③★つくだ煮 10g	①ジャーマンポテト 40g ②★ひじきとお豆のサラダ(マヨ) 35g ③★漬物 8g	①ピーマンと揚げの炒め物 45g ②出汁巻き玉子(あご出汁) 2切 ③★つくだ煮 10g	①高野豆腐の卵とじ煮 1ケ ②ウインナー 2本
	エネルギー 83Kcal 蛋白質 4.0g 脂質 2.0g 炭水化物 13.2g 食塩 1.2g	エネルギー 117Kcal 蛋白質 6.9g 脂質 6.1g 炭水化物 11.4g 食塩 1.0g	エネルギー 78Kcal 蛋白質 5.0g 脂質 3.2g 炭水化物 8.2g 食塩 1.1g	エネルギー 85Kcal 蛋白質 3.4g 脂質 0.9g 炭水化物 14.8g 食塩 0.9g	エネルギー 100Kcal 蛋白質 2.7g 脂質 6.2g 炭水化物 8.7g 食塩 1.0g	エネルギー 80Kcal 蛋白質 3.4g 脂質 3.7g 炭水化物 8.7g 食塩 0.7g	エネルギー 127Kcal 蛋白質 8.3g 脂質 7.3g 炭水化物 5.3g 食塩 1.7g
昼	①黄金カレイの麹漬け焼き 1切 ①キャベツメンチ 2分の1個 ②ぜんまいと筍の炒め煮 50g ③★明太マカロニサラダ 40g	①赤魚の西京焼き1ケ ①筍たっぷり春巻き 1個 ②鶏肉ときゃべつのクリーム煮 80g ③ひじき煮 35g	①鶏の竜田揚げ 1個 ①自家製スペイン風オムレツ 1個 ①スパンテー 35g ②野菜炒め(豚肉) 55g ③★紅白なます 30g	①手製ハムカツ 1枚 ①焼きシシャモ 1本 ①蟹クリームスパゲティ 35g ②茄子けんちん煮 75g ③★切干大根のコールスローサラダ 35g	①鯖の味噌煮 1切 ①はじかみ 1本 ①椎茸煮 1個 ②酢豚 80g ③★春菊とかきのものとのおひたし 35g	①やわらかハンバーグ 1個 ソース 5g ①山芋梅しそ巻き 1個 ②五目きんぴら 45g ③★ブロッコリーと卵のマヨサラダ 40g	①手製鰻(あじ)フライ 1個 ①醤油キノコスパゲティ 35g ②つき大根とうち豆の煮もの 50g ③豚肉と小松菜、卵のオイスター炒め 38g
	エネルギー 283Kcal 蛋白質 16.0g 脂質 12.9g 炭水化物 25.3g 食塩 2.1g	エネルギー 228Kcal 蛋白質 16.1g 脂質 10.9g 炭水化物 14.9g 食塩 2.1g	エネルギー 295Kcal 蛋白質 11.5g 脂質 16.8g 炭水化物 21.1g 食塩 2.7g	エネルギー 311Kcal 蛋白質 11.7g 脂質 20.0g 炭水化物 21.7g 食塩 2.2g	エネルギー 248Kcal 蛋白質 19.4g 脂質 10.0g 炭水化物 19.2g 食塩 2.3g	エネルギー 318Kcal 蛋白質 14.7g 脂質 20.1g 炭水化物 20.1g 食塩 2.9g	エネルギー 338Kcal 蛋白質 16.1g 脂質 20.7g 炭水化物 18.5g 食塩 2.0g
夕	【かき揚げそば(温)】 ①麺150g ①★濃縮出汁(温そば) 30g ①★薬味ネギ 5g ①かき揚げ 1個 ②栗かぼちゃのうま煮 1個	【豚丼】 ①豚丼の具 100g ②★温泉卵 1個 ③★青梗菜の辛し和え 40g	①鰯(ます)の焼き漬け 1切 ①さつまいもの天婦羅 1個 ②麻婆白菜 80g ③★ビーンズサラダ(マヨ・胡麻ドレ)40g	①タラのきのこあんかけ1個きのこあん50g ②★自家製茶碗蒸し 1個 ③★ブロッコリーとツナのバジルサラダ40g	【焼き鳥丼】 ①焼き鳥丼の具 肉65g卵20g ②★自家製明太ポテトサラダ 40g ③★牛乳寒天 30g	①豚キムチ 120g ②自家製コロッケ 1個 ③★えのきの酢の物 40g□	①クリームシチュー(鶏肉) 140g ②手製海老フライ 1本 ②煮卵 2分の1個 ③★白菜の玉葱ドレ和え 40g
	エネルギー 387Kcal 蛋白質 10.5g 脂質 6.7g 炭水化物 71.4g 食塩 3.9g	エネルギー 339Kcal 蛋白質 14.6g 脂質 24.7g 炭水化物 13.5g 食塩 2.0g	エネルギー 302Kcal 蛋白質 14.4g 脂質 16.9g 炭水化物 22.5g 食塩 1.9g	エネルギー 296Kcal 蛋白質 19.1g 脂質 17.4g 炭水化物 14.9g 食塩 2.2g	エネルギー 440Kcal 蛋白質 22.3g 脂質 28.5g 炭水化物 20.4g 食塩 2.1g	エネルギー 401Kcal 蛋白質 13.4g 脂質 28.9g 炭水化物 19.2g 食塩 2.8g	エネルギー 256Kcal 蛋白質 14.8g 脂質 9.9g 炭水化物 28.0g 食塩 2.3g
一日合計	エネルギー 729Kcal 蛋白質 29.6g 脂質 21.5g 炭水化物 105.0g 食塩 6.6g	エネルギー 770Kcal 蛋白質 38.3g 脂質 43.6g 炭水化物 56.9g 食塩 5.2g	エネルギー 754Kcal 蛋白質 35.0g 脂質 43.8g 炭水化物 53.5g 食塩 5.3g	エネルギー 630Kcal 蛋白質 34.6g 脂質 29.5g 炭水化物 54.8g 食塩 5.2g	エネルギー 820Kcal 蛋白質 42.9g 脂質 45.6g 炭水化物 53.9g 食塩 6.1g	エネルギー 796Kcal 蛋白質 29.9g 脂質 51.4g 炭水化物 49.6g 食塩 6.3g	エネルギー 665Kcal 蛋白質 41.4g 脂質 29.8g 炭水化物 56.0g 食塩 5.7g

※★マークがついている料理は【冷菜】となります。「温めず」にお召し上がりください。

※「〇個」と記載のあるものは個数で、それ以外は表示のグラム数を目安に盛付けをお願いいたします。

（「2分の1表記」の場合は、盛付け前にカットをしてご提供ください。）

※献立名の頭の番号は、盛付けするお皿の区分を示しています。同じ番号のお料理を、同じお皿へ盛付けしてください。（目安です。）

※使用の魚は全て「骨取り」の魚となりますが、まれに小骨が取り切れていない場合がございますので、ご注意ください。

※材料入手の関係で、多少の献立の変更をさせていただく場合がございます。ご理解ください。

受付時間：月曜日～土曜日 8：00～17：00（日曜・祝日を除きます）

電話：025-259-3200

FAX：025-259-3400

Mail：bento-sozai@oyanagishokuhin.com



小柳食品株式会社

本社・元島工場／新潟市北区新元島町3942-5
大形惣菜店／新潟市東区大形本町3-5-35

チルドパック惣菜【朝昼夕】週間メニュー表

2026年（令和8年）

【10月の第3週目】の献立表

※下記の栄養価は「おかずのみ」の数値です。（ごはん・汁物は含まれておりません）

毎週土曜日17:00までに、
翌々週（月曜日～日曜日分）のご注文をお願いします。

また、数量変更・キャンセルにつきましては、
喫食日の4日前の正午までにお願いします。

	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)
朝	①かぶのそぼろ煮 45g□ ②★ごぼうサラダ 30g ③★漬物 8g エネルギー 90Kcal 蛋白質 4.0g 脂質 3.3g 炭水化物 11.2g 食塩 1.6g	①プレーンオムレツ 1個 ソース5g ②きのこたっぷり野菜炒め 55g エネルギー 123Kcal 蛋白質 6.8g 脂質 7.5g 炭水化物 7.1g 食塩 1.2g	①里芋のツナ煮 45g ②キャベツとあさりの炒め物 40g ③★つくだ煮 10g エネルギー 81Kcal 蛋白質 4.2g 脂質 1.2g 炭水化物 14.9g 食塩 1.3g	①炒り卵 45g ②ひじき煮 35g エネルギー 122Kcal 蛋白質 5.4g 脂質 6.1g 炭水化物 11.8g 食塩 1.0g	①カリフラワーとハムの炒め物 45g ②厚焼き玉子 2切 ③★つくだ煮 10g エネルギー 92Kcal 蛋白質 5.6g 脂質 3.4g 炭水化物 10.8g 食塩 1.3g	①柳川風煮 45g□ ②★キャベツのなめ茸和え 35g□ エネルギー 139Kcal 蛋白質 7.7g 脂質 8.3g 炭水化物 8.3g 食塩 1.3g	①炒り豆腐 55g ②★長芋と胡瓜の梅肉和え 25g ③★つくだ煮 10g エネルギー 88Kcal 蛋白質 4.7g 脂質 2.3g 炭水化物 13.3g 食塩 1.5g
昼	①赤魚の麹漬け焼き 1切 ①ハ宝春巻き 1個 ②筑前煮 60g ③★もずくの酢の物 35g エネルギー 245Kcal 蛋白質 15.7g 脂質 9.7g 炭水化物 23.0g 食塩 2.6g	【おでん盛り合わせ】 ①（大根・さつま揚げ・鶏つみれ・結び昆布・玉子）1個 ②海老たっぷりカツ 1個 ③★もやしの中華和え 40g エネルギー 233Kcal 蛋白質 15.1g 脂質 10.5g 炭水化物 20.8g 食塩 2.2g	【麻婆豆腐丼】 ①麻婆豆腐 160g ②うずら串フライ 1本 ③栗かぼちゃのうま煮 1個 ③一口昆布巻き 1個 エネルギー 254Kcal 蛋白質 13.5g 脂質 12.6g 炭水化物 22.8g 食塩 1.9g	①鰯(ぶり)の照り焼き 1個 ①海老の天婦羅 1個 ①茄子の天婦羅 1個 ②のっぺ煮 55g ③ミートマカロニ 40g エネルギー 302Kcal 蛋白質 17.5g 脂質 12.0g 炭水化物 28.6g 食塩 2.1g	①鯖の醤油煮 1切 ①がんもどき煮 1個 ①絹さや 1個 ②蓮根と挽肉と炒め物 45g ③★自家製ポテトサラダ 40g エネルギー 323Kcal 蛋白質 15.1g 脂質 19.5g 炭水化物 13.6g 食塩 2.0g	①チキン南蛮 1個 ①★自家製タルタルソース 20g ①ミニトマト 1個 ②小松菜とハムの炒め物 45g ③手づくり卵の花 40g エネルギー 294Kcal 蛋白質 12.3g 脂質 19.0g 炭水化物 18.8g 食塩 2.2g	【焼きそば】 ①野菜たっぷりソース焼きそば 200g ②★切干大根とわかめの酢の物 40g□ ③ゆでたまご 1個 エネルギー 447Kcal 蛋白質 18.2g 脂質 19.6g 炭水化物 46.2g 食塩 3.7g
夕	【きつねうどん(温)】①麺150g ①★濃縮出汁 16g ①★きつねうどんのいなり揚げ 1枚 ①★薬味(わかめ) 10g ②タラの磯辺天 1個 エネルギー 361Kcal 蛋白質 18.3g 脂質 8.8g 炭水化物 49.1g 食塩 4.1g	①自家製から揚げ 2個 ①★スパゲティサラダ 40g ②大根と大豆入り五目煮 55g ③★胡麻和え(ほうれん草) 35g エネルギー 408Kcal 蛋白質 17.7g 脂質 24.8g 炭水化物 27.3g 食塩 2.0g	①鯖の塩焼き 1切 ①手製いかフライ 1個 ②メンマ炒め 35g ③★ビーフン胡麻マヨサラダ 35g ④★手づくり杏仁豆腐 30g エネルギー 269Kcal 蛋白質 14.6g 脂質 13.6g 炭水化物 22.3g 食塩 2.0g	①牛肉の塩麹炒め 100g ②五目きんぴら 45g ③★ブロッコリーのカニカマ和え 35g エネルギー 287Kcal 蛋白質 12.1g 脂質 18.0g 炭水化物 17.2g 食塩 1.4g	【カレーライス】 ①シーフードカレー 160g ①柔らかとんかつ 2分の1個 ②青梗菜のナンプラー炒め 40g エネルギー 263Kcal 蛋白質 12.2g 脂質 11.5g 炭水化物 28.5g 食塩 3.1g	①赤魚の煮つけ 1切 ①車麩の煮つけ 1個 ①椎茸煮 1個/オクラのわさび風味 1個 ②回鍋肉 55g ③★ビーフン胡麻マヨサラダ 35g エネルギー 269Kcal 蛋白質 14.6g 脂質 11.9g 炭水化物 23.3g 食塩 2.4g	①鯖の塩焼き 1切 ①さつまいもの天婦羅 1個 ②ポークチャップ 60g ③茄子とピーマンの揚げびたし 34g エネルギー 278Kcal 蛋白質 16.7g 脂質 13.3g 炭水化物 21.0g 食塩 2.0g
一日合計	エネルギー 696Kcal 蛋白質 38.0g 脂質 21.8g 炭水化物 83.3g 食塩 8.3g	エネルギー 764Kcal 蛋白質 39.6g 脂質 42.8g 炭水化物 55.2g 食塩 5.4g	エネルギー 604Kcal 蛋白質 32.3g 脂質 27.4g 炭水化物 60.0g 食塩 5.2g	エネルギー 711Kcal 蛋白質 35.0g 脂質 36.1g 炭水化物 57.6g 食塩 4.5g	エネルギー 678Kcal 蛋白質 32.9g 脂質 34.4g 炭水化物 52.9g 食塩 6.4g	エネルギー 702Kcal 蛋白質 34.6g 脂質 39.2g 炭水化物 50.4g 食塩 5.9g	エネルギー 813Kcal 蛋白質 39.6g 脂質 35.2g 炭水化物 80.5g 食塩 7.2g

※★マークがついている料理は【冷菜】となります。「温めずに」お召し上がりください。
 ※「〇個」と記載のあるものは個数で、それ以外は表示のグラム数を目安に盛付けをお願いいたします。
 （「2分の1表記」の場合は、盛付け前にカットをしてご提供ください。）
 ※献立名の頭の番号は、盛付けするお皿の区分を示しています。同じ番号のお料理を、同じお皿へ盛付けしてください。（目安です。）
 ※使用の魚は全て「骨取り」の魚となりますが、まれに小骨が取り切れていない場合がございますので、ご注意ください。
 ※材料入手の関係で、多少の献立の変更をさせていただく場合がございます。ご理解ください。

受付時間：月曜日～土曜日 8：00～17：00（日曜・祝日を除きます）
 電話：025-259-3200 FAX：025-259-3400
 Mail：bento-sozai@oyanagishokuhin.com



小柳食品株式会社
 本社・元島工場／新潟市北区新元島町3942-5
 大形惣菜店／新潟市東区大形本町3-5-35

チルドパック惣菜【朝昼夕】週間メニュー表

2026年（令和8年）

【10月の第4週目】の献立表

※下記の栄養価は「おかずのみ」の数値です。（ごはん・汁物は含まれておりません）

毎週土曜日17:00までに、
翌々週（月曜日～日曜日分）のご注文をお願いします。

また、数量変更・キャンセルにつきましては、
喫食日の4日前の正午までをお願いします。

	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)	10月25日(日)
朝	【おでん】①(海老しんじょう・大根・うずら・竹輪) 1個 ②★青梗菜の辛し和え 40g エネルギー 88Kcal 蛋白質 6.4g 脂質 3.2g 炭水化物 9.1g 食塩 1.6g	①大根いっそく煮 60g ②★豆乳とカシューナッツの木の实和え30g ③★漬物 8g エネルギー 98Kcal 蛋白質 3.4g 脂質 4.1g 炭水化物 12.1g 食塩 1.3g	①ビーフン高菜炒め 45g ②五目きんぴら 45g エネルギー 89Kcal 蛋白質 2.8g 脂質 1.2g 炭水化物 15.7g 食塩 1.5g	①青菜炒め(小松菜)45g ②★人参とこんにゃくの白和え 40g ③焼きたらこ 10g エネルギー 96Kcal 蛋白質 7.7g 脂質 3.8g 炭水化物 9.7g 食塩 0.9g	①野菜の卵とじ 65g ②ウインナー 2本 エネルギー 126Kcal 蛋白質 7.8g 脂質 6.4g 炭水化物 8.5g 食塩 1.6g	①豚バラと大根の短冊炒め 55g ②☆★湯葉とアサリの和え物 35g エネルギー 136Kcal 蛋白質 4.9g 脂質 9.1g 炭水化物 7.4g 食塩 1.2g	①カリフラワーとハムの炒め物 45g ②金時豆の味噌煮 30g ③★漬物 8g エネルギー 116Kcal 蛋白質 5.0g 脂質 1.1g 炭水化物 21.9g 食塩 1.2g
昼	【牛丼】 ①牛丼の具 100g ②★温泉卵 1個 ③切干大根のキムチ煮 30g エネルギー 368Kcal 蛋白質 17.2g 脂質 25.7g 炭水化物 15.3g 食塩 1.7g	①鯖(さわら)のしそ味噌焼き 1切 ①北海道産かぼちゃのコロッケ 1個 ②青椒肉絲 50g ③★春菊としめじのおひたし 35g エネルギー 312Kcal 蛋白質 15.6g 脂質 18.1g 炭水化物 21.3g 食塩 1.5g	①★自家製茶碗蒸し 1個 ②手製鯖(きす)フライ 1個 ③豚バラと茄子の茗荷ポン酢炒め 55g ④★小松菜とツナ、コーンのサラダ 35g エネルギー 318Kcal 蛋白質 16.7g 脂質 20.0g 炭水化物 17.0g 食塩 2.5g	①手製海老フライ 1本 ①手製いかフライ 1個 ①★自家製タルタルソース 20g ②牛肉と白菜のすき煮 55g ③★春雨中華 40g エネルギー 316Kcal 蛋白質 14.0g 脂質 17.2g 炭水化物 26.1g 食塩 1.8g	①鮭のちゃんちゃん焼き 1切 ②すき昆布煮 45g ③★菜の花の胡麻マヨ和え 35g ④★つくど煮 10g エネルギー 198Kcal 蛋白質 14.8g 脂質 10.5g 炭水化物 13.0g 食塩 2.0g	①キャベツメンチ 2分の1個 ①かに玉(甘酢あん) 1個 ②干しかぶ煮 60g ③★ひじきとお豆のサラダ(マヨ) 35g エネルギー 270Kcal 蛋白質 10.1g 脂質 14.8g 炭水化物 27.0g 食塩 2.0g	①鯖の醤油煮 1切 ①★はじかみ 1本 ②鶏肉のラトウユ風煮込み 80g ③手づくり卵の花 40g エネルギー 278Kcal 蛋白質 18.3g 脂質 11.4g 炭水化物 21.7g 食塩 2.4g
夕	①水餃子 3個(タレ45g)□ ②豚肉と小松菜、卵のオイスター炒め 55g ③★南瓜のサラダ40g ④★みかん 1個 エネルギー 316Kcal 蛋白質 8.9g 脂質 17.7g 炭水化物 28.0g 食塩 0.9g	①油淋鶏 1個 タレ15g ①煮卵 2分の1個 ②高野豆腐の中華煮 2個 ③★蓮根のマスタードマヨ和え 30g□ エネルギー 315Kcal 蛋白質 16.9g 脂質 20.0g 炭水化物 11.9g 食塩 2.6g	①鯖のさっぱり梅煮 1切 ①車麩の煮つけ 1個 ②肉じゃが 65g ③★オクラの胡麻和え 30g エネルギー 264Kcal 蛋白質 14.3g 脂質 10.5g 炭水化物 23.3g 食塩 2.7g	①豚肉ときこのおろし煮100g ②焼き厚揚げオニオンソース 1個ソース3g ③★玉葱とコーンのおかか和え 40g□ エネルギー 340Kcal 蛋白質 13.2g 脂質 23.8g 炭水化物 15.4g 食塩 1.7g	【月見そば(温)】①麺150g ①★濃縮出汁(温そば) 30g ①★薬味ネギ 5g ★温泉卵 1個 ②イカの天婦羅 1個 ③★小松菜としめじのおひたし 35g ④★柿餅 1個 エネルギー 394Kcal 蛋白質 18.2g 脂質 8.6g 炭水化物 60.1g 食塩 3.8g	①鶏肉の山椒焼き 65g ①明太子スパゲティ 35g ②のっぺ煮 55g ③★胡麻和え(ほうれん草) 35g エネルギー 294Kcal 蛋白質 22.7g 脂質 8.7g 炭水化物 29.9g 食塩 3.3g	①豚肉の生姜焼き 100g ②高野豆腐の煮物 2個 ③★菜の花の辛し和え 35g ④★フルーツシロップ漬け30g エネルギー 311Kcal 蛋白質 14.6g 脂質 20.1g 炭水化物 17.2g 食塩 2.2g
一日合計	エネルギー 772Kcal 蛋白質 32.5g 脂質 46.6g 炭水化物 52.4g 食塩 4.2g	エネルギー 725Kcal 蛋白質 35.9g 脂質 42.2g 炭水化物 45.3g 食塩 5.4g	エネルギー 671Kcal 蛋白質 33.8g 脂質 31.7g 炭水化物 56.0g 食塩 6.7g	エネルギー 752Kcal 蛋白質 34.9g 脂質 44.8g 炭水化物 51.2g 食塩 4.4g	エネルギー 718Kcal 蛋白質 40.8g 脂質 25.5g 炭水化物 81.6g 食塩 7.4g	エネルギー 700Kcal 蛋白質 37.7g 脂質 32.6g 炭水化物 64.3g 食塩 6.5g	エネルギー 705Kcal 蛋白質 37.9g 脂質 32.6g 炭水化物 60.8g 食塩 5.8g

※★マークがついている料理は【冷菜】となります。「温めず」にお召し上がりください。

※「〇個」と記載のあるものは個数で、それ以外は表示のグラム数を目安に盛付けをお願いいたします。

（「2分の1表記」の場合は、盛付け前にカットをしてご提供ください。）

※献立名の頭の番号は、盛付けするお皿の区分を示しています。同じ番号のお料理を、同じお皿へ盛付けしてください。（目安です。）

※使用の魚は全て「骨取り」の魚となりますが、まれに小骨が取り切れていない場合がございますので、ご注意ください。

※材料入手の関係で、多少の献立の変更をさせていただく場合がございます。ご理解ください。

受付時間：月曜日～土曜日 8：00～17：00（日曜・祝日を除きます）

電話：025-259-3200 FAX：025-259-3400

Mail：bento-sozai@oyanagishokuhin.com



小柳食品株式会社

本社・元島工場／新潟市北区新元島町3942-5
大形惣菜店／新潟市東区大形本町3-5-35

チルドパック惣菜【朝昼夕】週間メニュー表

2026年（令和8年）

【10月の第5週目】の献立表

※下記の栄養価は「おかずのみ」の数値です。（ごはん・汁物は含まれておりません）

毎週土曜日17:00までに、翌々週（月曜日～日曜日分）のご注文をお願いします。

また、数量変更・キャンセルにつきましては、喫食日の4日前の正午までにお願います。

	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)
朝	①揚げ出し豆腐 1個 ①【タレ】しょうが餡 50g ②ピーマンの炒め物45g エネルギー 132Kcal 蛋白質 6.0g 脂質 6.2g 炭水化物 12.1g 食塩 0.8g	①ブロッコリーとイカの炒め物 45g ②★ベーコンのポテトサラダ 35g エネルギー 113Kcal 蛋白質 6.1g 脂質 5.9g 炭水化物 9.1g 食塩 0.9g	①ビーフン炒め(海鮮) 60g ②栗かぼちゃのうま煮 1個 ②一口昆布巻き 1個 エネルギー 95Kcal 蛋白質 3.9g 脂質 0.9g 炭水化物 17.9g 食塩 1.2g	①車麩と枝豆の煮浸し 2個□ ②★マカロニサラダ 40g ③焼きたらこ 10g エネルギー 144Kcal 蛋白質 6.6g 脂質 8.1g 炭水化物 9.4g 食塩 1.1g	①炒り豆腐 55g ②出汁巻き玉子(あご出汁) 2切 エネルギー 100Kcal 蛋白質 6.0g 脂質 5.0g 炭水化物 8.0g 食塩 0.9g	①三角厚揚げ煮 1個 ①人参の煮つけ 1個 椎茸煮 1個 ②★切干大根のゆかり和え 40g エネルギー 102Kcal 蛋白質 5.0g 脂質 4.2g 炭水化物 11.7g 食塩 0.5g
昼	①鯖(さわら)の西京焼き 1個 ①手製ヒレカツ 1枚 ②青菜と蓮根のきんぴら風 45g ③★えのきの酢の物 40g□ エネルギー 245Kcal 蛋白質 20.0g 脂質 8.3g 炭水化物 20.9g 食塩 2.0g	①豆腐野菜ハンバーグ 1個 ①豆腐野菜ハンバーグ おろしソース 10g ②牛井風煮 55g ③★ほうれん草とかきのものとのおひたし35g ④★つくだ煮 10g エネルギー 275Kcal 蛋白質 12.4g 脂質 14.9g 炭水化物 22.7g 食塩 2.6g	①鯖の塩焼き 1切 ①カニカマ天婦羅 1個 ②大根ときこの、山菜の炒め煮 50g ③鶏肉と卵の親子煮 45g エネルギー 248Kcal 蛋白質 17.2g 脂質 11.5g 炭水化物 17.0g 食塩 2.6g	①自家製から揚げ 2個 ①塩やきそば 35g ②茄子の味噌炒め 60g ③★きやべつと薄揚げのゆかり和え 30g エネルギー 370Kcal 蛋白質 16.9g 脂質 21.6g 炭水化物 24.8g 食塩 2.3g	①綿ホッケの塩焼き 1切 ①ささみフライ 1個 ②筑前煮 60g ③★自家製かきあえなます 40g エネルギー 278Kcal 蛋白質 18.9g 脂質 11.8g 炭水化物 24.1g 食塩 2.3g	【たれカツ丼】 ①タレかつ 3枚 タレ40g ①煮卵 2分の1個 ②★小松菜と人参のナムル 35g エネルギー 292Kcal 蛋白質 22.2g 脂質 9.2g 炭水化物 30.5g 食塩 4.0g
夕	【中華丼】 ①中華丼の具(豚肉) 120g ①うずら卵 1個 ②白身魚のフライ 1個 ③★ズッキーニのトマト風味サラダ40g エネルギー 314Kcal 蛋白質 15.0g 脂質 17.0g 炭水化物 24.4g 食塩 2.2g	【天ぷらうどん(温)】 ①麺150g ①★濃縮出汁(温うどん) 16g ①★薬味ネギ 5g ②若鶏の天婦羅 1個 ②ししとうの天婦羅 1個 ③★わかめと春雨の酢の物 35g エネルギー 332Kcal 蛋白質 11.7g 脂質 9.1g 炭水化物 47.3g 食塩 4.1g	①タラのムニエル 1個 ①ミートスパゲティ 35g ②じゃが芋のチーズ炒め 45g ③★ビーンズサラダ(マヨ・胡麻ドレ)40g エネルギー 275Kcal 蛋白質 18.8g 脂質 12.6g 炭水化物 20.9g 食塩 2.3g	①豚肉の塩胡麻油炒め 120g ②蓮根のはさみ揚げ(甘酢あん) 1ヶ ③★胡麻和え(春菊) 35g エネルギー 304Kcal 蛋白質 15.6g 脂質 17.3g 炭水化物 22.5g 食塩 2.4g	【カレーライス】 ①ポークカレー 160g ①海老たっぷりカツ 2分の1ヶ ②金時豆の甘煮 30g エネルギー 405Kcal 蛋白質 11.6g 脂質 20.5g 炭水化物 42.5g 食塩 2.4g	①鶏のパン粉焼 2個 ①スナップエンドウのソテー20g ②かぼちゃのクリーム煮 80g ③★ズッキーニのトマト風味サラダ40g エネルギー 240Kcal 蛋白質 15.4g 脂質 11.2g 炭水化物 19.1g 食塩 1.6g
一日合計	エネルギー 691Kcal 蛋白質 41.0g 脂質 31.5g 炭水化物 57.4g 食塩 5.0g	エネルギー 720Kcal 蛋白質 30.2g 脂質 29.9g 炭水化物 79.1g 食塩 7.6g	エネルギー 618Kcal 蛋白質 39.9g 脂質 25.0g 炭水化物 55.8g 食塩 6.1g	エネルギー 818Kcal 蛋白質 39.1g 脂質 47.0g 炭水化物 56.7g 食塩 5.8g	エネルギー 783Kcal 蛋白質 36.5g 脂質 37.3g 炭水化物 74.6g 食塩 5.6g	エネルギー 634Kcal 蛋白質 42.6g 脂質 24.6g 炭水化物 61.3g 食塩 6.1g

※★マークがついている料理は【冷菜】となります。「温めずに」お召し上がりください。
 ※「〇個」と記載のあるものは個数で、それ以外は表示のグラム数を目安に盛付けをお願いいたします。
 （「2分の1表記」の場合は、盛付け前にかットをしてお提供ください。）
 ※献立名の頭の番号は、盛付けするお皿の区分を示しています。同じ番号のお料理を、同じお皿へ盛付けしてください。（目安です。）
 ※使用の魚は全て「骨取り」の魚となりますが、まれに小骨が取り切れていない場合がございますので、ご注意ください。
 ※材料入手の関係で、多少の献立の変更をさせていただく場合がございます。ご理解ください。

受付時間：月曜日～土曜日 8：00～17：00（日曜・祝日を除きます）
 電話：025-259-3200 FAX：025-259-3400
 Mail：bento-sozai@oyanagishokuhin.com



小柳食品株式会社
 本社・元島工場／新潟市北区新元島町3942-5
 大形惣菜店／新潟市東区大形本町3-5-35