チルドパック惣菜【朝昼夕】週間メニュー表

2026年（令和8年）

【１１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。

	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）	11月1日（日）
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	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	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	①車麸と枝豆の煮浸し 2個□ ②★マカロニサラダ 40g ③焼きたらこ 10g	①炒り豆腐 55g ②出汁巻き玉子（あご出汁） 2切	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	①きのこのバター醤油炒め 45g ②★やわらかごぼうサラダ 30g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 132Kcal 蛋白質 6.0ｇ 脂質 6.2ｇ 炭水化物 12.1ｇ 食塩 0.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 113Kcal 蛋白質 6.1ｇ 脂質 5.9ｇ 炭水化物 9.1ｇ 食塩 0.9ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 95Kcal 蛋白質 3.9ｇ 脂質 0.9ｇ 炭水化物 17.9ｇ 食塩 1.2ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 144Kcal 蛋白質 6.6ｇ 脂質 8.1ｇ 炭水化物 9.4ｇ 食塩 1.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 100Kcal 蛋白質 6.0ｇ 脂質 5.0ｇ 炭水化物 8.0ｇ 食塩 0.9ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 102Kcal 蛋白質 5.0ｇ 脂質 4.2ｇ 炭水化物 11.7ｇ 食塩 0.5ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 103Kcal 蛋白質 2.6ｇ 脂質 7.5ｇ 炭水化物 7.1ｇ 食塩 0.6ｇ
昼	①鰆（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□	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牛丼風煮 55g ③★ほうれん草とかきのもとのおひたし35g ④★つくだ煮 10g	①鱒の塩焼き 1切 ①カニカマ天婦羅 1個 ②大根ときのこ、山菜の炒め煮 50g ③鶏肉と卵の親子煮 45g	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★きゃべつと薄揚げのゆかり和え 30g	①縞ホッケの塩焼き 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	【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	①鯵の彩南蛮漬け 1個 タレ15g ①鶏肉のステーキ 1枚 ②ぜんまいと筍の炒め煮 50g ③ジャーマンポテト 40g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 245Kcal 蛋白質 20.0ｇ 脂質 8.3ｇ 炭水化物 20.9ｇ 食塩 2.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 275Kcal 蛋白質 12.4ｇ 脂質 14.9ｇ 炭水化物 22.7ｇ 食塩 2.6ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 248Kcal 蛋白質 17.2ｇ 脂質 11.5ｇ 炭水化物 17.0ｇ 食塩 2.6ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 370Kcal 蛋白質 16.9ｇ 脂質 21.6ｇ 炭水化物 24.8ｇ 食塩 2.3ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 278Kcal 蛋白質 18.9ｇ 脂質 11.8ｇ 炭水化物 24.1ｇ 食塩 2.3ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 292Kcal 蛋白質 22.2ｇ 脂質 9.2ｇ 炭水化物 30.5ｇ 食塩 4.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 275Kcal 蛋白質 23.1ｇ 脂質 10.1ｇ 炭水化物 22.6ｇ 食塩 2.4ｇ
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	【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	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	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ケ ③★胡麻和え（春菊）35g	【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ケ ②金時豆の甘煮 30g	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	①豚肉とキャベツのみそ炒め90g ②かぶと竹輪の煮物 45g ③★ブロッコリーと人参のツナ和え 35g ④★マンゴープリン 25g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 314Kcal 蛋白質 15.0ｇ 脂質 17.0ｇ 炭水化物 24.4ｇ 食塩 2.2ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 332Kcal 蛋白質 11.7ｇ 脂質 9.1ｇ 炭水化物 47.3ｇ 食塩 4.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 275Kcal 蛋白質 18.8ｇ 脂質 12.6ｇ 炭水化物 20.9ｇ 食塩 2.3ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 304Kcal 蛋白質 15.6ｇ 脂質 17.3ｇ 炭水化物 22.5ｇ 食塩 2.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 405Kcal 蛋白質 11.6ｇ 脂質 20.5ｇ 炭水化物 42.5ｇ 食塩 2.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 240Kcal 蛋白質 15.4ｇ 脂質 11.2ｇ 炭水化物 19.1ｇ 食塩 1.6ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 311Kcal 蛋白質 11.7ｇ 脂質 18.0ｇ 炭水化物 24.1ｇ 食塩 1.7ｇ
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 691Kcal 蛋白質 41.0ｇ 脂質 31.5ｇ 炭水化物 57.4ｇ 食塩 5.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 720Kcal 蛋白質 30.2ｇ 脂質 29.9ｇ 炭水化物 79.1ｇ 食塩 7.6ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 618Kcal 蛋白質 39.9ｇ 脂質 25.0ｇ 炭水化物 55.8ｇ 食塩 6.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 818Kcal 蛋白質 39.1ｇ 脂質 47.0ｇ 炭水化物 56.7ｇ 食塩 5.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 783Kcal 蛋白質 36.5ｇ 脂質 37.3ｇ 炭水化物 74.6ｇ 食塩 5.6ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 634Kcal 蛋白質 42.6ｇ 脂質 24.6ｇ 炭水化物 61.3ｇ 食塩 6.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 689Kcal 蛋白質 37.4ｇ 脂質 35.6ｇ 炭水化物 53.8ｇ 食塩 4.7ｇ

※★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。
※「○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

チルドパック惣菜【朝昼夕】週間メニュー表

2026年（令和8年）

【１１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。

	１１月２日（月）	１１月３日（火）	１１月４日（水）	１１月５日（木）	１１月６日（金）	１１月７日（土）	１１月８日（日）
朝	①プレーンオムレツ 1個 ソース5g ②★ひじきの和風サラダ 35g ③★つくだ煮 10g	①かぶのそぼろ煮 45g□ ②ウインナー 2本 ③★つくだ煮 10g	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 ③★漬物 8g	①野菜の卵とじ 65g ②大豆の醤油煮 30g	①青菜炒め（小松菜）45g ②★玉葱とカニカマの胡麻ドレ和え	①ピーマンと挽肉のオイスター炒め 45g□ ②★春雨中華 40g ③★つくだ煮 10g	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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 103Kcal 蛋白質 4.8ｇ 脂質 5.2ｇ 炭水化物 10.8ｇ 食塩 1.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 110Kcal 蛋白質 6.5ｇ 脂質 5.7ｇ 炭水化物 7.9ｇ 食塩 1.7ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 88Kcal 蛋白質 3.0ｇ 脂質 2.0ｇ 炭水化物 14.8ｇ 食塩 0.9ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 129Kcal 蛋白質 8.0ｇ 脂質 4.1ｇ 炭水化物 15.8ｇ 食塩 1.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 73Kcal 蛋白質 3.5ｇ 脂質 3.3ｇ 炭水化物 8.7ｇ 食塩 0.7ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 87Kcal 蛋白質 3.7ｇ 脂質 1.2ｇ 炭水化物 16.6ｇ 食塩 0.7ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 116Kcal 蛋白質 5.0ｇ 脂質 1.1ｇ 炭水化物 21.9ｇ 食塩 1.2ｇ
昼	①タラの香草パン粉焼き 1個 ①スパソテー 35g ②根菜の煮もの 40g ③★ビーンズサラダ(マヨ・胡麻ドレ)40g	①赤魚の煮つけ 1切 ①がんもどき煮 1個 ①オクラのわさび風味 1本 ②すき昆布煮 45g ③★南瓜のサラダ40g	①自家製から揚げ 2個 ①スナップエンドウのソテー20g ②蓮根とベーコンの炒め物 35g ③★自家製ポテトサラダ 40g	①若鶏の天婦羅 1個 ①シシャモの天婦羅 1個 ②つき大根とうち豆の煮もの 50g ③★白菜のサラダ（マヨ） 40g□ ④★くだもの（杏仁フルーツ） 30g	①鱒（ます）の焼き漬け 1切 ①野菜コロッケ 1個 ②のっぺ煮 55g ③★マカロニサラダ 40g	【カレーライス】 ①ポークカレー 160g ②厚焼き玉子 2切 ③★もずくの酢の物 35g	①黄金カレイの塩焼き 1個 ①さつまいもの天婦羅 1個 ②炒り豆腐 55g ③★手づくり大根サラダ 43g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 289Kcal 蛋白質 18.7ｇ 脂質 13.7ｇ 炭水化物 20.5ｇ 食塩 2.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 249Kcal 蛋白質 14.7ｇ 脂質 10.5ｇ 炭水化物 22.9ｇ 食塩 1.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 364Kcal 蛋白質 14.7ｇ 脂質 23.9ｇ 炭水化物 15.3ｇ 食塩 1.6ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 338Kcal 蛋白質 15.0ｇ 脂質 19.8ｇ 炭水化物 23.5ｇ 食塩 1.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 316Kcal 蛋白質 12.9ｇ 脂質 14.4ｇ 炭水化物 33.8ｇ 食塩 2.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 335Kcal 蛋白質 9.9ｇ 脂質 20.9ｇ 炭水化物 26.3ｇ 食塩 2.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 259Kcal 蛋白質 14.8ｇ 脂質 14.0ｇ 炭水化物 18.6ｇ 食塩 2.0ｇ
夕	①麻婆豆腐 140g ②自家製コロッケ 1個 ③★ほうれん草とえのきのおひたし 35g ④デザート（いちご大福） 1個	【かき揚げそば（温）】① 麺150g ①★濃縮出汁（温そば） 27g ①★薬味ネギ 5g ①海老かき揚げ1/2個 ①煮卵 2分の1個	①ビーフシチュー 140g ②キャベツとあさりの炒め物 40g ③手づくり卵の花 40g ④★青りんごゼリー 30g	①鯖の塩こうじ漬け焼き 1切 ①醤油キノコスパゲティ 35g ②牛肉と白菜のすき煮 55g ③★茄子の生姜醤油和え 40g	①豆腐野菜ハンバーグ 1個 ①おろしソース 10g ②鶏肉のラタトゥイユ風煮込み 80g ③★ブロッコリーのナムル 40g	①海老たっぷりカツ 1個 ①蟹クリームスパゲティ 35g ②青椒肉絲 50g ③★ほうれん草としめじのおひたし 35g	①牛肉の塩麹炒め 100g ②★自家製茶碗蒸し 1個 ③★きのこの和風サラダ 40g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 244Kcal 蛋白質 11.9ｇ 脂質 9.9ｇ 炭水化物 27.4ｇ 食塩 2.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 369Kcal 蛋白質 11.4ｇ 脂質 12.0ｇ 炭水化物 53.1ｇ 食塩 3.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 210Kcal 蛋白質 10.4ｇ 脂質 5.5ｇ 炭水化物 29.4ｇ 食塩 2.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 312Kcal 蛋白質 14.0ｇ 脂質 19.5ｇ 炭水化物 15.3ｇ 食塩 2.6ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 223Kcal 蛋白質 11.3ｇ 脂質 9.8ｇ 炭水化物 21.8ｇ 食塩 2.2ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 300Kcal 蛋白質 13.0ｇ 脂質 16.8ｇ 炭水化物 23.8ｇ 食塩 2.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 323Kcal 蛋白質 14.3ｇ 脂質 21.0ｇ 炭水化物 17.3ｇ 食塩 1.9ｇ
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 636Kcal 蛋白質 35.4ｇ 脂質 28.8ｇ 炭水化物 58.7ｇ 食塩 5.5ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 728Kcal 蛋白質 32.6ｇ 脂質 28.2ｇ 炭水化物 83.9ｇ 食塩 6.6ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 662Kcal 蛋白質 28.1ｇ 脂質 31.4ｇ 炭水化物 59.5ｇ 食塩 4.6ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 779Kcal 蛋白質 37.0ｇ 脂質 43.4ｇ 炭水化物 54.6ｇ 食塩 5.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 612Kcal 蛋白質 27.7ｇ 脂質 27.5ｇ 炭水化物 64.3ｇ 食塩 5.3ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 722Kcal 蛋白質 26.6ｇ 脂質 38.9ｇ 炭水化物 66.7ｇ 食塩 5.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 698Kcal 蛋白質 34.1ｇ 脂質 36.1ｇ 炭水化物 57.8ｇ 食塩 5.1ｇ

※★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

チルドパック惣菜【朝昼夕】週間メニュー表

2026年（令和8年）

【１１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いします。

	１１月９日（月）	１１月１０日（火）	１１月１１日（水）	１１月１２日（木）	１１月１３日（金）	１１月１４日（土）	１１月１５日（日）
朝	①高野豆腐の卵とじ煮 １ケ ②★茄子とズッキーニの茗荷ポン酢 35g	①じゃが芋のチーズ炒め 45g ②★ひじきとお豆のサラダ（マヨ） 35g ③★つくだ煮 10g	①かに玉（甘酢あん） １個 ②青菜と蓮根のきんぴら風 45g	①根菜の煮もの 40g ②★きのこのマリネ 40g	①炒り卵 45g ②★オクラのなめ茸和え 40g	①ウインナーのケチャップ炒め 45g ②★春菊とかきのもとのおひたし 35g ③★つくだ煮 10g	①車麸と枝豆の煮浸し 2個□ ②★小松菜とカニカマのサラダ 40g ③★生たらこ 10g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 100Kcal 蛋白質 4.6ｇ 脂質 6.4ｇ 炭水化物 4.3ｇ 食塩 1.2ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 113Kcal 蛋白質 3.1ｇ 脂質 5.7ｇ 炭水化物 14.0ｇ 食塩 1.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 101Kcal 蛋白質 6.9ｇ 脂質 5.2ｇ 炭水化物 8.2ｇ 食塩 0.9ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 71Kcal 蛋白質 1.8ｇ 脂質 2.2ｇ 炭水化物 9.9ｇ 食塩 0.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 118Kcal 蛋白質 5.5ｇ 脂質 6.2ｇ 炭水化物 10.3ｇ 食塩 1.3ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 93Kcal 蛋白質 4.5ｇ 脂質 3.6ｇ 炭水化物 11.0ｇ 食塩 1.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 128Kcal 蛋白質 7.2ｇ 脂質 8.7ｇ 炭水化物 3.9ｇ 食塩 1.4ｇ
昼	①水餃子 3個 （タレ45g）□ ②酢豚 80g ③★コールスローサラダ 40g	①豚肉の生姜焼き 100g ②栗かぼちゃのうま煮 １個 ③★わかめと長ネギカニカマ酢味噌和え35g	【おでん】 ①（大根・海老しんじょう・竹輪・うずら卵・椎茸） １個 ②筍たっぷり春巻き １個 ③★胡麻和え（ほうれん草） 35g	①縞ホッケの塩焼き １切 ①自家製コロッケ １個 ②青椒肉絲 50g ③★きゃべつと薄揚げのゆかり和え 30g	①油淋鶏 １個 タレ15g ①煮卵 2分の１個 ②茄子の味噌炒め 60g ③ひじき煮 35g	①鰆（さわら）の西京焼き １個 ②★さつまいもと小豆のいとこ煮 25g ③ぜんまいと筍の炒め煮 50g ④★明太マカロニサラダ 40g	①デミグラスソースハンバーグ １個 ①ブロッコリー １個 ②大根と大豆入り五目煮 55g ③★スパゲティサラダ 40g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 285Kcal 蛋白質 6.9ｇ 脂質 16.5ｇ 炭水化物 25.4ｇ 食塩 1.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 260Kcal 蛋白質 8.6ｇ 脂質 17.1ｇ 炭水化物 16.7ｇ 食塩 1.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 266Kcal 蛋白質 10.6ｇ 脂質 12.9ｇ 炭水化物 27.7ｇ 食塩 2.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 229Kcal 蛋白質 13.9ｇ 脂質 14.8ｇ 炭水化物 8.9ｇ 食塩 2.3ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 318Kcal 蛋白質 14.7ｇ 脂質 20.1ｇ 炭水化物 20.0ｇ 食塩 2.9ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 248Kcal 蛋白質 12.6ｇ 脂質 11.1ｇ 炭水化物 23.3ｇ 食塩 1.5ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 311Kcal 蛋白質 13.8ｇ 脂質 16.2ｇ 炭水化物 27.4ｇ 食塩 2.4ｇ
夕	①鶏肉の塩レモン焼き65g（タレ10g） ①ブロッコリーとコーンのソテー 30g ②筑前煮 60g ③★えのきの酢の物 40g	①鯖の塩焼き １切 ①イカの天婦羅 2分の１個 ②海鮮クリーム煮 80g ③★もやしの青しそドレ和え 40g	①鰤（ぶり）の照り焼き １個 ①手製ハムカツ １枚 ②麻婆白菜 80g ③★ブロッコリーとツナのバジルサラダ40g	【牛丼】 ①牛丼の具 100g ②★温泉卵 １個 ③★菜の花の辛し和え 35g ④★みかん １個	①みそ豆乳鍋風煮（豚肉）160g ②海鮮焼売 2個 ③★紅白なます 30g	①紀州梅入りささみフライ １個 ①焼きシシャモ １本 ②野菜の卵とじ 65g ③★ズッキーニのトマト風味サラダ40g ④★牛乳寒天 30g	①黄金カレイの麹漬け焼き １切 ①野菜と豆腐のふんわりナゲット １個 ②八宝菜（豚肉） 80g ③★紫さつまいものデザートサラダ 30g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 361Kcal 蛋白質 18.3ｇ 脂質 8.8ｇ 炭水化物 49.1ｇ 食塩 4.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 408Kcal 蛋白質 17.7ｇ 脂質 24.8ｇ 炭水化物 27.3ｇ 食塩 2.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 269Kcal 蛋白質 14.6ｇ 脂質 13.6ｇ 炭水化物 22.3ｇ 食塩 2.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 287Kcal 蛋白質 12.1ｇ 脂質 18.0ｇ 炭水化物 17.2ｇ 食塩 1.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 263Kcal 蛋白質 12.2ｇ 脂質 11.5ｇ 炭水化物 28.5ｇ 食塩 3.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 269Kcal 蛋白質 14.6ｇ 脂質 11.9ｇ 炭水化物 23.3ｇ 食塩 2.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 278Kcal 蛋白質 16.7ｇ 脂質 13.3ｇ 炭水化物 21.0ｇ 食塩 2.0ｇ
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 685Kcal 蛋白質 32.4ｇ 脂質 38.5ｇ 炭水化物 46.8ｇ 食塩 5.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 631Kcal 蛋白質 32.6ｇ 脂質 34.3ｇ 炭水化物 45.8ｇ 食塩 5.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 694Kcal 蛋白質 35.4ｇ 脂質 37.5ｇ 炭水化物 54.6ｇ 食塩 5.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 669Kcal 蛋白質 33.7ｇ 脂質 41.2ｇ 炭水化物 37.1ｇ 食塩 5.3ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 727Kcal 蛋白質 30.6ｇ 脂質 43.8ｇ 炭水化物 51.8ｇ 食塩 6.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 592Kcal 蛋白質 32.1ｇ 脂質 23.6ｇ 炭水化物 61.7ｇ 食塩 4.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 730Kcal 蛋白質 35.9ｇ 脂質 40.2ｇ 炭水化物 50.6ｇ 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

チルドパック惣菜【朝昼夕】週間メニュー表

2026年（令和8年）

【１１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。

	１１月１６日（月）	１１月１７日（火）	１１月１８日（水）	１１月１９日（木）	１１月２０日（金）	１１月２１日（土）	１１月２２日（日）
朝	①洋風切干大根煮 40g ②車麩の卵とじ煮 1ケ ③★つくだ煮 10g	①ぬた芋 40g□ ②★やわらかごぼうサラダ 30g ③★漬物 8g	①人参と卵の炒め物 40g ②★えのきの酢の物 40g□ ③★つくだ煮 10g	①ビーフン高菜炒め 45g ②金時豆の甘煮 30g	①出汁巻き玉子（あご出汁） 2切 ②★ちりめんと豆の山椒煮 30g ③★漬物 8g	①つき大根とうち豆の煮もの 50g ②★オクラの胡麻和え 30g ③焼きたらこ 10g	①プレーンオムレツ 1個 ケチャップ5g ②きのこのバター醤油炒め 40g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 81Kcal 蛋白質 4.3ｇ 脂質 1.9ｇ 炭水化物 10.1ｇ 食塩 1.9ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 128Kcal 蛋白質 2.5ｇ 脂質 7.1ｇ 炭水化物 13.3ｇ 食塩 1.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 82Kcal 蛋白質 2.7ｇ 脂質 3.2ｇ 炭水化物 12.1ｇ 食塩 1.5ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 124Kcal 蛋白質 3.3ｇ 脂質 0.6ｇ 炭水化物 27.1ｇ 食塩 1.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 90Kcal 蛋白質 5.1ｇ 脂質 4.1ｇ 炭水化物 8.8ｇ 食塩 1.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 99Kcal 蛋白質 6.3ｇ 脂質 3.2ｇ 炭水化物 11.3ｇ 食塩 1.5ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 106Kcal 蛋白質 5.6ｇ 脂質 6.1ｇ 炭水化物 8.0ｇ 食塩 0.9ｇ
昼	【野菜たっぷり味噌ラーメン】 ①中華麺（温） 150g ①濃縮味噌スープ ①野菜ラーメンの具 80g ①ゆでたまご 2分の1ケ ②★オレンジゼリー 30g	①豚肉と玉ねぎの串カツ 1個 ①野菜入り鶏つくね団子 1個 ②千しかぶ煮 60g ③★茄子のマリネ 40g	①鯖の味噌煮 1切 ①蒲鉾煮 1個 ①椎茸煮 1個 ②ナポリタンポテト 40g ③★ほうれん草とえのきのおひたし 35g	【きつねうどん（温）】①麺150g ①★濃縮出汁（温うどん） 15g ①★きつねうどんのいなり揚げ 1枚 ①★薬味（わかめ）10g ②サワラの磯天ぷら 1個 □ ③★ぶどうゼリー 30g	①鮭のちゃんちゃん焼き 1切 ②厚揚げ麻婆豆腐 80g ③★もずくの酢の物 35g ④胡麻ポテト（紅はるか） 2個	①カツ煮風 1枚 タレ40g ②のっぺ煮 55g ③★コールスローサラダ 40g	①鰺の彩南蛮漬け 1個 タレ15g ①むらさきいもと甘栗のコロッケ 1/2個 ②茄子けんちん煮 75g ③★法蓮草とコーン、ツナのナムル 35g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 371Kcal 蛋白質 16.6ｇ 脂質 7.5ｇ 炭水化物 55.7ｇ 食塩 1.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 243Kcal 蛋白質 7.5ｇ 脂質 11.5ｇ 炭水化物 26.4ｇ 食塩 1.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 275Kcal 蛋白質 17.9ｇ 脂質 10.3ｇ 炭水化物 26.5ｇ 食塩 2.6ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 459Kcal 蛋白質 20.1ｇ 脂質 14.5ｇ 炭水化物 57.8ｇ 食塩 3.7ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 262Kcal 蛋白質 17.0ｇ 脂質 12.6ｇ 炭水化物 20.3ｇ 食塩 1.9ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 324Kcal 蛋白質 15.0ｇ 脂質 18.3ｇ 炭水化物 24.9ｇ 食塩 2.2ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 270Kcal 蛋白質 15.0ｇ 脂質 9.8ｇ 炭水化物 30.6ｇ 食塩 2.1ｇ
夕	①赤魚のみぞれあん 1個 ソース10g ①笹かまぼこ 1個 ②肉じゃが 65g ③★もずくの酢の物 35g	①タラのムニエル 1個 ①ミートマカロニ 40g ②柳川風煮 45g ③★蓮根のマスタードマヨ和え 30g	【カレーライス】 ①シーフードカレー 160g ②ピーマンの肉詰めフライ 1個 ③★白菜の玉葱ドレ和え 40g	①手製海老フライ 1本 ①野菜のフライ（カボチャ）1個 ①★自家製タルタルソース 20g ②すき焼き風煮（豚肉）60g ③カリフラワーとハムの炒め物 45g	①鶏肉のラタトゥイユ風煮込み 120g ②いかカツ 1枚 ③★白菜のサラダ（マヨ） 40g	①縞ホッケの塩焼き 1切 ①舞茸の天婦羅 30g ②すき昆布煮 45g ③★南瓜のサラダ40g	①韓国風プルコギ 100g ②たらことつきこんの炒り煮 35g ③★春菊としめじのおひたし 35g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 176Kcal 蛋白質 14.8ｇ 脂質 4.5ｇ 炭水化物 16.0ｇ 食塩 2.6ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 298Kcal 蛋白質 20.3ｇ 脂質 13.8ｇ 炭水化物 16.8ｇ 食塩 2.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 251Kcal 蛋白質 8.8ｇ 脂質 11.0ｇ 炭水化物 30.0ｇ 食塩 3.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 277Kcal 蛋白質 11.7ｇ 脂質 17.0ｇ 炭水化物 20.1ｇ 食塩 2.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 315Kcal 蛋白質 14.5ｇ 脂質 17.1ｇ 炭水化物 25.7ｇ 食塩 1.6ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 280Kcal 蛋白質 11.9ｇ 脂質 16.8ｇ 炭水化物 19.5ｇ 食塩 1.6ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 302Kcal 蛋白質 12.3ｇ 脂質 20.9ｇ 炭水化物 15.2ｇ 食塩 1.9ｇ
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 628Kcal 蛋白質 35.7ｇ 脂質 13.9ｇ 炭水化物 81.8ｇ 食塩 5.9ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 669Kcal 蛋白質 30.3ｇ 脂質 32.4ｇ 炭水化物 56.5ｇ 食塩 5.3ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 608Kcal 蛋白質 29.4ｇ 脂質 24.5ｇ 炭水化物 68.6ｇ 食塩 7.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 860Kcal 蛋白質 35.1ｇ 脂質 32.1ｇ 炭水化物 105.0ｇ 食塩 6.7ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 654Kcal 蛋白質 35.7ｇ 脂質 32.1ｇ 炭水化物 56.1ｇ 食塩 4.6ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 703Kcal 蛋白質 33.2ｇ 脂質 38.3ｇ 炭水化物 55.7ｇ 食塩 5.3ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 678Kcal 蛋白質 32.9ｇ 脂質 36.8ｇ 炭水化物 53.8ｇ 食塩 4.9ｇ

※★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。

小柳食品 OYANAGI FOODS INC.

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

チルドパック惣菜【朝昼夕】週間メニュー表

2026年（令和8年）

【１１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日前の正午までにお願いします。

	１１月23日（月）	１１月24日（火）	１１月25日（水）	１１月26日（木）	１１月27日（金）	１１月28日（土）	１１月29日（日）
朝	【おでん】①（大根・鶏のつみれ・うずら卵・竹輪） 1個 ②★ブロッコリーの柚子味噌和え 30g	①ピーマンと挽肉のオイスター炒め 45g□ ②★明太マカロニサラダ 40g ③★つくだ煮 10g	①ジャーマンポテト 40g ②大豆の醤油煮 30g ③★漬物 8g	①大根のバター醤油炒め 45g ②緑黄色野菜と豆腐のふわっと揚げ 2/1個 ③★つくだ煮 10g	①豚肉と小松菜、卵のオイスター炒め 40g ②★オクラの和え物 40g	①ひじき煮 45g ②★温泉卵 1個 ③★つくだ煮 10g	①千しかぶ煮 60g ②★豆乳とカシューナッツの木の実和え30g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 99Kcal 蛋白質 6.7ｇ 脂質 4.2ｇ 炭水化物 9.1ｇ 食塩 1.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 134Kcal 蛋白質 4.6ｇ 脂質 7.1ｇ 炭水化物 14.2ｇ 食塩 0.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 126Kcal 蛋白質 6.4ｇ 脂質 3.9ｇ 炭水化物 16.2ｇ 食塩 1.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 107Kcal 蛋白質 2.6ｇ 脂質 6.9ｇ 炭水化物 9.8ｇ 食塩 1.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 89Kcal 蛋白質 4.2ｇ 脂質 5.9ｇ 炭水化物 4.8ｇ 食塩 0.6ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 123Kcal 蛋白質 8.3ｇ 脂質 6.2ｇ 炭水化物 9.6ｇ 食塩 1.2ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 103Kcal 蛋白質 3.4ｇ 脂質 4.0ｇ 炭水化物 14.1ｇ 食塩 1.0ｇ
昼	①タンドリーチキン 1個 ①スパゾテー 35g ②筑前煮 60g ③★きのこのマリネ 40g	【焼き鳥丼】 ①焼き鳥丼の具 肉65g卵20g ②切干大根のキムチ煮 30g ③★牛乳寒天 30g	①黄金カレイの麹漬け焼き 1切 ①牛肉コロッケ 1個 ②野菜炒め（ベーコン） 55g ③★ビーフン胡麻マヨサラダ 35g	【天ぷらうどん（温）】①麺150g ①★濃縮出汁（温うどん） 15g ①★薬味ネギ 5g ①海老の天婦羅 1個 ①茄子の天婦羅 1個 ②★胡麻和え（春菊とかきのもと） 30g	①牛肉と大根の大和煮具100g(汁30g) ②揚げ出し豆腐 1個 ②【タレ】しょうが餡 50g ③★きのこの和風サラダ 40g	①若鶏の天婦羅 1個 ①焼きシシャモ 1本 ①ソース焼きそば 35g ①ブロッコリー 1個 ②海鮮クリーム煮 80g ③★春菊とえのきのおひたし 35g	①鯖の塩焼き 1切 ①一口昆布巻き 1個 ①★はじかみ 1本 ②肉じゃが 65g ③揚げ茄子の甘味噌和え 38g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 398Kcal 蛋白質 18.4ｇ 脂質 24.5ｇ 炭水化物 24.1ｇ 食塩 2.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 364Kcal 蛋白質 22.3ｇ 脂質 21.5ｇ 炭水化物 18.3ｇ 食塩 1.6ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 302Kcal 蛋白質 15.8ｇ 脂質 13.4ｇ 炭水化物 29.6ｇ 食塩 2.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 306Kcal 蛋白質 11.1ｇ 脂質 6.9ｇ 炭水化物 48.7ｇ 食塩 3.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 345Kcal 蛋白質 13.5ｇ 脂質 21.8ｇ 炭水化物 21.5ｇ 食塩 2.2ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 317Kcal 蛋白質 18.0ｇ 脂質 14.0ｇ 炭水化物 27.4ｇ 食塩 2.2ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 262Kcal 蛋白質 18.0ｇ 脂質 11.9ｇ 炭水化物 18.3ｇ 食塩 2.3ｇ
夕	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★春雨中華 40g	①豚肉ときのこのおろし煮100g ②五目きんぴら 45g ③★小松菜とカニカマのサラダ 40g	①クリームシチュー（鶏肉） 140g ②茄子とピーマンの揚げびたし 34g ③三角厚揚げ煮 1個 ③一口昆布巻き 1個	①回鍋肉 100g ②★自家製茶碗蒸し 1個 ③スパゲティサラダ 40g ④ゆず風味大福 1個	①赤魚の煮つけ 1切 ①車麸の煮つけ 1個 ①椎茸煮 1個 ①絹さや 1個 ②チキンナゲット 2個 ③★自家製かきあえなます 40g	【中華丼】 ①中華丼の具（豚肉） 120g ①うずら卵 1個 ②メンマ炒め 35g ③栗かぼちゃのうま煮 1個	①水餃子 3個（タレ45g）□ ②ビーフン高菜炒め 45g ③鶏肉と卵の親子煮 45g ④★手づくり杏仁豆腐 30g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 247Kcal 蛋白質 14.9ｇ 脂質 9.3ｇ 炭水化物 17.5ｇ 食塩 1.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 363Kcal 蛋白質 12.2ｇ 脂質 26.2ｇ 炭水化物 15.7ｇ 食塩 2.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 247Kcal 蛋白質 11.6ｇ 脂質 11.1ｇ 炭水化物 25.4ｇ 食塩 2.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 377Kcal 蛋白質 13.9ｇ 脂質 21.2ｇ 炭水化物 30.6ｇ 食塩 2.6ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 264Kcal 蛋白質 16.9ｇ 脂質 10.5ｇ 炭水化物 23.6ｇ 食塩 1.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 208Kcal 蛋白質 7.7ｇ 脂質 12.9ｇ 炭水化物 14.8ｇ 食塩 1.7ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 256Kcal 蛋白質 9.0ｇ 脂質 9.7ｇ 炭水化物 30.9ｇ 食塩 1.8ｇ
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 744Kcal 蛋白質 40.0ｇ 脂質 38.0ｇ 炭水化物 50.7ｇ 食塩 5.6ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 861Kcal 蛋白質 39.1ｇ 脂質 54.8ｇ 炭水化物 48.2ｇ 食塩 4.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 675Kcal 蛋白質 33.8ｇ 脂質 28.4ｇ 炭水化物 71.2ｇ 食塩 5.5ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 790Kcal 蛋白質 27.6ｇ 脂質 35.0ｇ 炭水化物 89.1ｇ 食塩 7.5ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 698Kcal 蛋白質 34.6ｇ 脂質 38.2ｇ 炭水化物 49.9ｇ 食塩 4.6ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 648Kcal 蛋白質 34.0ｇ 脂質 33.1ｇ 炭水化物 51.8ｇ 食塩 5.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 621Kcal 蛋白質 30.4ｇ 脂質 25.6ｇ 炭水化物 63.3ｇ 食塩 5.1ｇ

※★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

チルドパック惣菜【朝昼夕】週間メニュー表

2026年（令和8年）

【１１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します。

	１１月30日（月）
朝	①キャベツとあさりの炒め物 40g ②★ベーコンのポテトサラダ 35g ③★つくだ煮 10g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 100Kcal 蛋白質 2.6ｇ 脂質 5.6ｇ 炭水化物 11.4ｇ 食塩 1.2ｇ
昼	①豚肉と牛蒡のしぐれ煮 具100g ②自家製コロッケ 1個 ③★青梗菜のナムル 25g ④★みかん 1個
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 366Kcal 蛋白質 11.2ｇ 脂質 26.7ｇ 炭水化物 18.3ｇ 食塩 1.7ｇ
夕	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カリフラワーとハムの炒め物 45g ③手づくり卵の花 40g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 304Kcal 蛋白質 12.7ｇ 脂質 19.5ｇ 炭水化物 19.0ｇ 食塩 2.6ｇ
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 770Kcal 蛋白質 26.5ｇ 脂質 51.8ｇ 炭水化物 48.7ｇ 食塩 5.5ｇ

※★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