チルドパック惣菜【朝昼夕】週間メニュー表

2026年（令和8年）

【１２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30日（月）	１２月１日（火）	１２月２日（水）	１２月３日（木）	１２月４日（金）	１２月５日（土）	１２月６日（日）
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	①ピーマンと揚げの炒め物 45g ②★玉葱とカニカマの胡麻ドレ和え 40g ③★つくだ煮 10g	①筑前煮 60g ②★小松菜とコーンの和え物 40g ③★つくだ煮 10g	①かぶと竹輪の煮物 45g ②★ひじきとお豆のサラダ 35g ③★つくだ煮 10g	①里芋のツナ煮 45g ②蓮根とベーコンの炒め物 35g ③★つくだ煮 10g	①自家製スペイン風オムレツ 1個 ②★きのこの和風サラダ 40g	①ナポリタンポテト 40g ②★カニカマとスパゲティのサラダ 40g
	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 84Kcal 蛋白質 2.7ｇ 脂質 3.1ｇ 炭水化物 12.6ｇ 食塩 0.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 88Kcal 蛋白質 5.6ｇ 脂質 3.3ｇ 炭水化物 9.4ｇ 食塩 1.2ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 88Kcal 蛋白質 2.9ｇ 脂質 4.9ｇ 炭水化物 9.3ｇ 食塩 1.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 96Kcal 蛋白質 4.6ｇ 脂質 1.4ｇ 炭水化物 11.8ｇ 食塩 1.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 96Kcal 蛋白質 5.2ｇ 脂質 4.9ｇ 炭水化物 8.2ｇ 食塩 0.9ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 158Kcal 蛋白質 3.8ｇ 脂質 8.2ｇ 炭水化物 16.5ｇ 食塩 0.9ｇ
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	【カレーライス】 ①ビーフカレー 160g ②出汁巻き玉子（あご出汁） 2切 ③★ズッキーニのトマト風味サラダ 35g	①縞ホッケの塩焼き 1切 ①手製ヒレカツ 1枚 ①塩やきそば 35g ②かぼちゃのそぼろあんかけ 1個 ③★茄子のマリネ 40g	①タラの南蛮漬け 1個 タレ30g ②ビーフン炒め（海鮮） 60g ③★自家製ポテトサラダ 40g	①赤魚の照り焼き 1切 ①コーンコロッケ 1個 ②白菜とあさりのクラムチャウダー風 80g ③ひじき煮 35g	①鶏の竜田揚げ 1個 ①スパゲテー 35g ②肉じゃが 65g ③★小松菜とえのきのおひたし 35g	①手製ハムカツ 1枚 ①焼きシシャモ 1本 ①焼うどん 35g/ミニトマト 1個 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
	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 333Kcal 蛋白質 10.0ｇ 脂質 21.1ｇ 炭水化物 25.4ｇ 食塩 2.5ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 341Kcal 蛋白質 20.7ｇ 脂質 14.5ｇ 炭水化物 29.7ｇ 食塩 2.5ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 280Kcal 蛋白質 14.9ｇ 脂質 12.9ｇ 炭水化物 24.5ｇ 食塩 1.9ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 266Kcal 蛋白質 15.0ｇ 脂質 8.1ｇ 炭水化物 32.8ｇ 食塩 2.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 365Kcal 蛋白質 13.5ｇ 脂質 21.6ｇ 炭水化物 28.0ｇ 食塩 2.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 239Kcal 蛋白質 11.6ｇ 脂質 9.9ｇ 炭水化物 26.9ｇ 食塩 2.1ｇ
夕	①チキン南蛮 1個 タレ8g 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	①鰆（さわら）のフリッター揚げ 1個 ①オーロラソース 10g ①ブロッコリー 1個 ②豚バラと大根の短冊炒め 55g ③たらことつきこんの炒り煮 35g ④★マンゴープリン 30g	①ポークチャップ 120g ②麩の煮つけ 2個 ③★手づくり大根サラダ 43g	【親子丼】 ①親子丼の具 120g ①★【トッピング】三つ葉 0.5g ②焼き厚揚げ 1個 おろしソース3g ③★ブロッコリーとツナのバジルサラダ40g	①牛肉とネギのガーリック炒め120g ②★人参とこんにゃくの白和え 40g ③★もやしと人参のナムル 35g	①鯖の塩焼き 1切 ①★鮭入り昆布巻き 1本 ②野菜炒め（豚肉） 55g ③★紅白なます 30g	①鰆（さわら）の越後味噌漬け焼き 1切 ①厚焼き玉子 1切 ②豚肉と白滝の甘辛煮 40g ③★きゃべつとロースハムの辛し和え 35g ④★フルーツシロップ漬け30g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 305Kcal 蛋白質 12.8ｇ 脂質 19.5ｇ 炭水化物 19.3ｇ 食塩 2.7ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 301Kcal 蛋白質 13.5ｇ 脂質 17.7ｇ 炭水化物 21.5ｇ 食塩 2.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 354Kcal 蛋白質 17.1ｇ 脂質 20.5ｇ 炭水化物 22.7ｇ 食塩 2.3ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 353Kcal 蛋白質 20.0ｇ 脂質 23.2ｇ 炭水化物 15.1ｇ 食塩 1.9ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 346Kcal 蛋白質 13.6ｇ 脂質 22.8ｇ 炭水化物 20.2ｇ 食塩 1.2ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 190Kcal 蛋白質 12.8ｇ 脂質 10.2ｇ 炭水化物 12.1ｇ 食塩 2.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 248Kcal 蛋白質 14.4ｇ 脂質 14.4ｇ 炭水化物 14.2ｇ 食塩 2.1ｇ
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 771Kcal 蛋白質 26.6ｇ 脂質 51.8ｇ 炭水化物 49.0ｇ 食塩 5.6ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 718Kcal 蛋白質 26.2ｇ 脂質 41.9ｇ 炭水化物 59.5ｇ 食塩 5.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 783Kcal 蛋白質 43.4ｇ 脂質 38.3ｇ 炭水化物 61.8ｇ 食塩 6.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 721Kcal 蛋白質 37.8ｇ 脂質 41.0ｇ 炭水化物 48.9ｇ 食塩 4.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 708Kcal 蛋白質 33.2ｇ 脂質 32.3ｇ 炭水化物 64.8ｇ 食塩 5.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 651Kcal 蛋白質 31.5ｇ 脂質 36.7ｇ 炭水化物 48.3ｇ 食塩 5.3ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 645Kcal 蛋白質 29.8ｇ 脂質 32.5ｇ 炭水化物 57.6ｇ 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）

【１２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。

	１２月７日（月）	１２月８日（火）	１２月９日（水）	１２月１０日（木）	１２月１１日（金）	１２月１２日（土）	１２月１３日（日）
朝	①柳川風煮 45g ②★白菜の生姜酢和え 35g	①豆腐の煮物 45g ②もやしのカレー炒め 35g ③★生たらこ 10g	①炒り卵 45g ②★うぐいす豆 30g	①里芋のコンソメ煮 45g ②ごぼうのピリ辛炒め 30g ③★漬物 8g	①じゃが芋とウインナーソテー 45g ②★豆乳とカシューナッツの木の実和え30g	①揚げ出し豆腐 1個 ①【タレ】しょうが餡 35g ②★ブロッコリーのカニカマ和え 35g	①きのこたっぷり野菜炒め 55g ②がんもどき煮 1個 /蒲鉾煮 1個 ③★漬物 8g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 144Kcal 蛋白質 7.1ｇ 脂質 8.3ｇ 炭水化物 9.6ｇ 食塩 0.9ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 86Kcal 蛋白質 7.9ｇ 脂質 3.8ｇ 炭水化物 4.9ｇ 食塩 1.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 158Kcal 蛋白質 6.1ｇ 脂質 6.3ｇ 炭水化物 18.5ｇ 食塩 0.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 86Kcal 蛋白質 2.0ｇ 脂質 2.2ｇ 炭水化物 14.7ｇ 食塩 0.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 119Kcal 蛋白質 3.4ｇ 脂質 5.6ｇ 炭水化物 13.5ｇ 食塩 0.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 119Kcal 蛋白質 6.0ｇ 脂質 5.7ｇ 炭水化物 10.4ｇ 食塩 0.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 107Kcal 蛋白質 7.3ｇ 脂質 5.9ｇ 炭水化物 6.1ｇ 食塩 1.4ｇ
昼	①鱒（ます）の焼き漬け 1切 ①さつまいもの天婦羅 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やわらかハンバーグ 1個 ソース 5g ①彩り野菜のよせ揚げ 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★春菊とかきのもとのおひたし 35g	①手製鯵（あじ）フライ 1個 ①★自家製タルタルソース 20g 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 40g	①麻婆豆腐 160g ②ピーマンの肉詰めフライ 1個 ③栗かぼちゃのうま煮 1個 ③一口昆布巻き 1個	【天ぷらうどん】①うどん（温）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/茄子の天婦羅 1個 ②★胡麻和え（ほうれん草） 35g ③黄桃シロップ漬け 30g	【カレーライス】 ①シーフードカレー 160g ①柔らかとんかつ 1/2個 ②★コールスローサラダ 40g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 254Kcal 蛋白質 11.3ｇ 脂質 12.4ｇ 炭水化物 24.5ｇ 食塩 1.7ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 291Kcal 蛋白質 12.7ｇ 脂質 15.7ｇ 炭水化物 20.8ｇ 食塩 1.9ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 280Kcal 蛋白質 17.9ｇ 脂質 10.9ｇ 炭水化物 24.8ｇ 食塩 3.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 317Kcal 蛋白質 18.4ｇ 脂質 19.0ｇ 炭水化物 17.0ｇ 食塩 1.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 249Kcal 蛋白質 12.2ｇ 脂質 11.4ｇ 炭水化物 25.2ｇ 食塩 2.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 335Kcal 蛋白質 11.5ｇ 脂質 7.0ｇ 炭水化物 55.1ｇ 食塩 3.9ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 310Kcal 蛋白質 10.7ｇ 脂質 17.8ｇ 炭水化物 26.9ｇ 食塩 2.7ｇ
夕	【野菜たっぷり味噌ラーメン】①中華麺(温) 150g ①★濃縮出汁 20g ①野菜ラーメンの具 80g ①ゆでたまご 1/2個 ②★青りんごゼリー 30g	①豚肉の塩胡麻油炒め 120g ②自家製コロッケ 1個 ③★法蓮草のナムル 40g	①たらの黒胡麻天ぷら 60g1個 ①海鮮焼売 1個 ②★温泉卵 1個 ③★茄子の生姜醤油和え 40g	【焼き鳥丼】 ①焼き鳥丼の具 肉65g 卵20g ②★白菜の昆布和え 40g ③★牛乳寒天 30g	①黄金カレイの麹漬け焼き 1切 ①手製ヒレカツ 1枚 ②根菜の煮もの 40g ③★自家製ポテトサラダ 40g	①鰤（ぶり）の照り焼き 1個 ①緑黄色野菜と豆腐のふわっと揚げ 1/2個 ②のっぺ煮 55g ③ミートマカロニ 40g	①温しゃぶ 肉30g 野菜80g ①★【タレ】ポン酢10g ②すき昆布煮 45g ③揚げ茄子の甘味噌和え 38g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 407Kcal 蛋白質 18.5ｇ 脂質 9.0ｇ 炭水化物 59.4ｇ 食塩 4.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 251Kcal 蛋白質 13.9ｇ 脂質 14.5ｇ 炭水化物 16.5ｇ 食塩 2.2ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 353Kcal 蛋白質 20.0ｇ 脂質 18.5ｇ 炭水化物 21.4ｇ 食塩 1.6ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 352Kcal 蛋白質 21.6ｇ 脂質 20.4ｇ 炭水化物 17.9ｇ 食塩 2.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 315Kcal 蛋白質 21.0ｇ 脂質 14.1ｇ 炭水化物 23.7ｇ 食塩 2.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 294Kcal 蛋白質 14.6ｇ 脂質 14.3ｇ 炭水化物 24.3ｇ 食塩 2.2ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 249Kcal 蛋白質 10.3ｇ 脂質 16.1ｇ 炭水化物 15.6ｇ 食塩 1.5ｇ
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 805Kcal 蛋白質 36.9ｇ 脂質 29.7ｇ 炭水化物 93.5ｇ 食塩 6.7ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 628Kcal 蛋白質 34.5ｇ 脂質 34.0ｇ 炭水化物 42.2ｇ 食塩 5.5ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 791Kcal 蛋白質 44.0ｇ 脂質 35.7ｇ 炭水化物 64.7ｇ 食塩 5.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 755Kcal 蛋白質 42.0ｇ 脂質 41.6ｇ 炭水化物 49.6ｇ 食塩 4.2ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 683Kcal 蛋白質 36.6ｇ 脂質 31.1ｇ 炭水化物 62.4ｇ 食塩 5.3ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 748Kcal 蛋白質 32.1ｇ 脂質 27.0ｇ 炭水化物 89.8ｇ 食塩 6.9ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 666Kcal 蛋白質 28.3ｇ 脂質 39.8ｇ 炭水化物 48.6ｇ 食塩 5.6ｇ

※★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）

【１２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。

	１２月１４日（月）	１２月１５日（火）	１２月１６日（水）	１２月１７日（木）	１２月１８日（金）	１２月１９日（土）	１２月２０日（日）
朝	①ブロッコリーとイカの炒め物 45g ②★南瓜のサラダ40g	①野菜の卵とじ 65g ①★ちりめんと豆の山椒煮 30g	①プレーンオムレツ １個 ①★【タレ】ケチャップ 5g ②★長芋と胡瓜の梅肉和え 25g	①鯖の塩焼き １切 ①笹かまぼこ １個 ②★紅白なます 30g	①かぶのそぼろ煮 45g ②★やわらかごぼうサラダ 30g ③★漬物 8g	①三角厚揚げ煮 １個 ①絹さや １個 ②ぬた芋 40g	①ナポリタンポテト 40g ②ひじき煮 35g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 131Kcal 蛋白質 5.6ｇ 脂質 5.7ｇ 炭水化物 13.7ｇ 食塩 0.7ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 98Kcal 蛋白質 6.5ｇ 脂質 3.2ｇ 炭水化物 10.9ｇ 食塩 1.3ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 97Kcal 蛋白質 4.1ｇ 脂質 5.0ｇ 炭水化物 8.9ｇ 食塩 1.2ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 96Kcal 蛋白質 8.0ｇ 脂質 3.8ｇ 炭水化物 4.4ｇ 食塩 1.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 105Kcal 蛋白質 2.7ｇ 脂質 7.4ｇ 炭水化物 6.9ｇ 食塩 1.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 106Kcal 蛋白質 5.3ｇ 脂質 4.7ｇ 炭水化物 10.5ｇ 食塩 0.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 96Kcal 蛋白質 3.1ｇ 脂質 3.1ｇ 炭水化物 14.9ｇ 食塩 1.1ｇ
昼	①油淋鶏 １個 タレ15g ①煮卵 １/2個 ②千しかぶ煮 60g ③★法蓮草のナムル 40g	①赤魚の煮つけ １切 ①車麸の煮つけ １個/人参の煮つけ 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	①カニクリームコロッケ １個 ①ブロッコリーとコーンのソテー 30g ②鶏肉のラタトゥイユ風煮込み 80g ③★小松菜の彩おひたし 35g	①みそ豆乳鍋風煮（豚肉）160g ②★自家製茶碗蒸し １個 ③焼き厚揚げ １個 おろしソース3g	①鰆（さわら）の柚子味噌焼き １個 ①胡麻ポテト（紅はるか） 2個 ②青椒肉絲 50g ③★きゃべつと薄揚げのゆかり和え 30g	①手製鱚（きす）フライ １個 ①チキンナゲット １個 ①★自家製タルタルソース 20g ①ミニトマト １個 ②野菜炒め（ベーコン） 55g ③★春雨中華 40g	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大豆の醤油煮 30g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 256Kcal 蛋白質 13.7ｇ 脂質 13.7ｇ 炭水化物 20.6ｇ 食塩 2.7ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 300Kcal 蛋白質 14.0ｇ 脂質 15.0ｇ 炭水化物 24.2ｇ 食塩 2.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 307Kcal 蛋白質 10.7ｇ 脂質 15.8ｇ 炭水化物 29.8ｇ 食塩 1.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 340Kcal 蛋白質 16.8ｇ 脂質 24.4ｇ 炭水化物 10.8ｇ 食塩 2.2ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 267Kcal 蛋白質 13.8ｇ 脂質 16.8ｇ 炭水化物 14.0ｇ 食塩 1.3ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 255Kcal 蛋白質 11.3ｇ 脂質 14.2ｇ 炭水化物 21.4ｇ 食塩 1.7ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 260Kcal 蛋白質 18.8ｇ 脂質 12.8ｇ 炭水化物 19.1ｇ 食塩 1.9ｇ
夕	①タラの香草パン粉焼き １個 ①スパソテー 35g ②牛肉と白菜のすき煮 55g ③★蓮根のマスタードマヨ和え 30g	【中華丼】 ①中華丼の具(豚肉) 120g ①【トッピング】うずら卵 １個 ②メンマ炒め 35g ③★紫さつまいものデザートサラダ 30g	【わかめごはん】（まぜこみ）2.5g ①おでん（大根・海老しんじょう・竹輪・結び昆布・玉子1/2個） １個 ②揚げかぼちゃのそぼろあんかけ 40g ③★スパゲティサラダ 40g	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大根と大豆入り五目煮 55g ③ビーフン高菜炒め 45g	①クリームシチュー（鶏肉） 140g ②海老たっぷりカツ １個 ③★白菜の玉葱ドレ和え 40g	①すき焼き風煮（豚肉）120g ②海老しんじょうのチリソース １個 ③★法蓮草とコーン、ツナのナムル 35g ④★杏仁フルーツ 30g	①牛肉の塩麹炒め 100g ②揚げ出し豆腐 １個 ②【タレ】しょうが餡 35g ③★キャベツの浅漬け 35g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 303Kcal 蛋白質 17.4ｇ 脂質 15.3ｇ 炭水化物 17.9ｇ 食塩 2.2ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 256Kcal 蛋白質 7.6ｇ 脂質 15.2ｇ 炭水化物 20.7ｇ 食塩 1.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 292Kcal 蛋白質 12.7ｇ 脂質 15.9ｇ 炭水化物 24.5ｇ 食塩 2.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 217Kcal 蛋白質 8.4ｇ 脂質 6.0ｇ 炭水化物 33.2ｇ 食塩 2.3ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 269Kcal 蛋白質 13.1ｇ 脂質 9.8ｇ 炭水化物 32.6ｇ 食塩 2.2ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 328Kcal 蛋白質 11.4ｇ 脂質 20.0ｇ 炭水化物 24.6ｇ 食塩 2.3ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 345Kcal 蛋白質 13.5ｇ 脂質 22.6ｇ 炭水化物 19.6ｇ 食塩 1.2ｇ
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 690Kcal 蛋白質 36.7ｇ 脂質 34.7ｇ 炭水化物 52.2ｇ 食塩 5.6ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 654Kcal 蛋白質 28.1ｇ 脂質 33.4ｇ 炭水化物 55.8ｇ 食塩 5.5ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 696Kcal 蛋白質 27.5ｇ 脂質 36.7ｇ 炭水化物 63.2ｇ 食塩 5.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 653Kcal 蛋白質 33.2ｇ 脂質 34.2ｇ 炭水化物 48.4ｇ 食塩 5.5ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 641Kcal 蛋白質 29.6ｇ 脂質 34.0ｇ 炭水化物 53.5ｇ 食塩 4.6ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 689Kcal 蛋白質 28.0ｇ 脂質 38.9ｇ 炭水化物 56.5ｇ 食塩 4.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 701Kcal 蛋白質 35.4ｇ 脂質 38.5ｇ 炭水化物 53.6ｇ 食塩 4.2ｇ

※★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。

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）

【１２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。

	１２月２１日（月）	１２月２２日（火）	１２月２３日（水）	１２月２４日（木）	１２月２５日（金）	１２月２６日（土）	１２月２７日（日）
朝	①車麸の卵とじ煮 １ケ ②★胡麻和え（春菊とかきのもと） 30g ③★漬物 8g	①炒り豆腐 55g ②★もやしの中華和え 40g ③★つくだ煮 10g	①プレーンオムレツ １個 ソース5g ①★【タレ】ケチャップ 5g ②蓮根とベーコンの炒め物 45g	①豚肉と小松菜、卵のオイスター炒め 40g ②手づくり卵の花 40g	①キャベツとあさりの炒め物 40g ②★明太マカロニサラダ 40g ③★つくだ煮 10g	①大根いっそく煮 60g ②★棒棒鶏サラダ 40g ③★漬物 8g	①出汁巻き玉子（あご出汁） 2切 ②★人参とこんにゃくの白和え 40g ③★漬物 8g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 97Kcal 蛋白質 4.8ｇ 脂質 3.6ｇ 炭水化物 9.3ｇ 食塩 1.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 80Kcal 蛋白質 5.5ｇ 脂質 2.6ｇ 炭水化物 10.9ｇ 食塩 1.3ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 115Kcal 蛋白質 5.3ｇ 脂質 5.5ｇ 炭水化物 4.9ｇ 食塩 1.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 109Kcal 蛋白質 4.9ｇ 脂質 6.6ｇ 炭水化物 6.4ｇ 食塩 0.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 120Kcal 蛋白質 3.4ｇ 脂質 6.4ｇ 炭水化物 13.6ｇ 食塩 1.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 90Kcal 蛋白質 4.7ｇ 脂質 3.7ｇ 炭水化物 9.6ｇ 食塩 1.3ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 93Kcal 蛋白質 4.6ｇ 脂質 4.5ｇ 炭水化物 8.9ｇ 食塩 0.5ｇ
昼	①自家製から揚げ 2個 ①塩やきそば 35g ②白菜とあさりのクラムチャウダー風 80g ③★きのこのマリネ 40g	①かに玉 １個 甘酢あん8g ①完熟トマトとチーズの包み揚げ １/2個 ②干しかぶ煮 60g ③★ひじきとお豆のサラダ 35g	①鯖の醤油煮 １切 ①蒲鉾煮 １個 ①一口昆布巻き １個 ②麻婆白菜 80g ③茄子とピーマンの揚げびたし 34g	①鱒の焼き漬け 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	【クリスマスメニュー】 ①フライドチキン １個 ①ミニトマト １個 ②ビーフシチュー 80g ③★ブロッコリーとツナのバジルサラダ40g ④ティラミス １個	【牛丼】 ①牛丼の具 100g ②★温泉卵 １個 ③★ほうれん草とかきのもとのおひたし35g ④★みかん １個	①ささみフライ １個 ①ブロッコリーとコーンのソテー 30g ②筑前煮 60g ③★きゃべつとロースハムの辛し和え 35g ④金時豆の甘煮 30g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 360Kcal 蛋白質 16.5ｇ 脂質 19.2ｇ 炭水化物 28.8ｇ 食塩 2.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 256Kcal 蛋白質 9.6ｇ 脂質 13.5ｇ 炭水化物 26.3ｇ 食塩 1.9ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 266Kcal 蛋白質 17.2ｇ 脂質 10.7ｇ 炭水化物 23.1ｇ 食塩 2.7ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 257Kcal 蛋白質 17.3ｇ 脂質 11.5ｇ 炭水化物 18.4ｇ 食塩 3.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 388Kcal 蛋白質 15.5ｇ 脂質 24.4ｇ 炭水化物 26.5ｇ 食塩 1.7ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 370Kcal 蛋白質 17.0ｇ 脂質 24.6ｇ 炭水化物 18.2ｇ 食塩 1.9ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 286Kcal 蛋白質 14.7ｇ 脂質 7.9ｇ 炭水化物 39.9ｇ 食塩 2.3ｇ
夕	①赤魚の麹漬け焼き １切 ①ピーマンの天婦羅 １個 ②肉じゃが 65g ③★手づくり大根サラダ 43g	①韓国風プルコギ 100g ②栗かぼちゃのうま煮 １個 ③★ブロッコリーの柚子味噌和え 30g	【きつねうどん】①うどん（温）麺150g ①★濃縮出汁 15g ①★いなり揚げ １枚 ①★薬味わかめ 10g/★薬味ネギ 5g ②若鶏の天婦羅 １個 ③ゆず風味大福 １個	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 40g ④★手づくり杏仁豆腐 30g	①黄金カレイの塩焼き １個 ①うずら串フライ １本 ②八宝菜（豚肉） 80g ③★ひじきの和風サラダ 35g	①豆腐野菜ハンバーグ １個 おろしソース10g ②きのこのバター醤油炒め 45g ③★自家製ポテトサラダ 40g	①縞ホッケの塩焼き １切 ①海鮮焼売 １個 ②青椒肉絲 50g ③★ごぼうサラダ 30g ④★杏仁フルーツ 30g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 290Kcal 蛋白質 12.6ｇ 脂質 17.7ｇ 炭水化物 18.9ｇ 食塩 2.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 308Kcal 蛋白質 11.4ｇ 脂質 20.3ｇ 炭水化物 18.3ｇ 食塩 1.2ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 387Kcal 蛋白質 13.5ｇ 脂質 10.5ｇ 炭水化物 55.9ｇ 食塩 3.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 296Kcal 蛋白質 19.3ｇ 脂質 12.9ｇ 炭水化物 24.8ｇ 食塩 2.3ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 223Kcal 蛋白質 16.6ｇ 脂質 11.9ｇ 炭水化物 12.0ｇ 食塩 2.6ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 268Kcal 蛋白質 8.6ｇ 脂質 17.3ｇ 炭水化物 19.4ｇ 食塩 1.9ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 279Kcal 蛋白質 14.2ｇ 脂質 15.5ｇ 炭水化物 19.3ｇ 食塩 2.4ｇ
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 747Kcal 蛋白質 33.9ｇ 脂質 40.5ｇ 炭水化物 57.0ｇ 食塩 5.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 644Kcal 蛋白質 26.5ｇ 脂質 36.4ｇ 炭水化物 55.5ｇ 食塩 4.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 768Kcal 蛋白質 36.0ｇ 脂質 26.7ｇ 炭水化物 83.9ｇ 食塩 7.6ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 662Kcal 蛋白質 41.5ｇ 脂質 31.0ｇ 炭水化物 49.6ｇ 食塩 6.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 731Kcal 蛋白質 35.5ｇ 脂質 42.7ｇ 炭水化物 52.1ｇ 食塩 5.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 728Kcal 蛋白質 30.3ｇ 脂質 45.6ｇ 炭水化物 47.2ｇ 食塩 5.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 658Kcal 蛋白質 33.5ｇ 脂質 27.9ｇ 炭水化物 68.1ｇ 食塩 5.2ｇ

※★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

チルドパック惣菜【朝昼夕】週間メニュー表

2026年（令和8年）

【12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。

	12月28日（月）	12月29日（火）	12月30日（水）	12月31日（木）
朝	①高野豆腐の卵とじ煮 1ケ ②ウインナー 2本	①三角厚揚げ煮 1個 ①椎茸煮 1個 ①人参の煮つけ 1個 ②カリフラワーとハムの炒め物 45g	①炒り豆腐 45g ②★蓮根のマスタードマヨ和え 30g	①おでん（大根・竹輪・うずら） 1個 ②ビーフン炒め（ひき肉） 60g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 127Kcal 蛋白質 8.3g 脂質 7.3g 炭水化物 5.3g 食塩 1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 103Kcal 蛋白質 6.6g 脂質 4.9g 炭水化物 9.3g 食塩 1.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 94Kcal 蛋白質 4.1g 脂質 4.9g 炭水化物 5.5g 食塩 0.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 100Kcal 蛋白質 5.9g 脂質 3.0g 炭水化物 11.8g 食塩 1.4g
昼	①鰆（さわら）のしそ味噌焼き 1切 ①煮卵 2分の1個 ②麻婆茄子 80g ③★わかめとツナの酢の物 35g	【タレかつ丼】 ①タレかつ（3枚） タレ20g ②★切干大根のゆかり和え 40g ③★牛乳寒天 30g	①鰺の彩南蛮漬け 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	【おせち風（年末特別）】 ①鱒の塩焼き 1切 ②のっぺ煮 55g ③★自家製かきあえなます 40g ④蒲鉾 1枚 伊達巻 1切 ④★黒豆 30g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 217Kcal 蛋白質 15.1g 脂質 11.1g 炭水化物 12.8g 食塩 2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 281Kcal 蛋白質 19.3g 脂質 6.7g 炭水化物 35.6g 食塩 2.3g	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 281Kcal 蛋白質 16.2g 脂質 8.9g 炭水化物 35.8g 食塩 2.6g
夕	①タンドリーチキン 1個 ①スパソテー 35g ②きのこたっぷり野菜炒め 55g ③★春雨中華 40g	①赤魚のみぞれあん 1個 ソース10g ①八宝春巻き 1個 ②海鮮クリーム煮 80g ③栗かぼちゃのうま煮 1個	①豚肉の生姜焼き 100g ②五目きんぴら 45g ③★胡麻和え（ほうれん草かきのもと）30g ④ほうじ茶プリン 30g	【年越しそば】①そば（温） 麺150g ①★濃縮出汁 27g ①★薬味ネギ 5g ①海老の天婦羅 1個/舞茸の天婦羅 30g ②おはぎ（きなこ） 1個
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 389Kcal 蛋白質 17.3g 脂質 22.8g 炭水化物 25.3g 食塩 2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 241Kcal 蛋白質 14.4g 脂質 8.2g 炭水化物 25.5g 食塩 2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 351Kcal 蛋白質 11.2g 脂質 22.9g 炭水化物 22.7g 食塩 2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 478Kcal 蛋白質 14.5g 脂質 12.5g 炭水化物 75.6g 食塩 3.1g
一日合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 733Kcal 蛋白質 40.7g 脂質 41.2g 炭水化物 43.4g 食塩 6.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 625Kcal 蛋白質 40.3g 脂質 19.8g 炭水化物 70.4g 食塩 5.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 720Kcal 蛋白質 38.4g 脂質 37.9g 炭水化物 50.8g 食塩 5.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 859Kcal 蛋白質 36.6g 脂質 24.4g 炭水化物 123.2g 食塩 7.1g

※★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