



スペシャルメニューデー
10月4日(金)



 OK's DELICA INC.

お品書き

- ・栗ご飯用栗煮(マロン)
- ・鮭のきのこあんかけ
- ・かぶのそぼろ煮
- ・ほうれん草菜種和え

栗ご飯は栗煮(マロン)のみの提供になります。
白ご飯に混ぜ込むか、精白米と一緒に炊き込んでお召し上がり下さい。

詳しい作り方は次のページに記載しております。



<https://x.gd/vjKmk>

いつもスマイルパックをご利用いただき、誠にありがとうございます。
商品とサービスの改善のため、お客様の声を是非お聞かせください。
こちらのQRを読み込んでいただき、ご回答いただきますよう、よろしく
お願いいたします。



<https://smilepack.jp/menu/>

毎月の献立はこちらでも
ご覧いただけます。

 SMILE PACK
スマイルパック

10/4(金)昼食 栗ご飯の作り方

〈一人分材料〉

- ・白ご飯 150g
- ・栗煮(マロン) 25g
- ・塩 1.3g
- ・黒ごま お好み

* 栗は甘く煮ているため、そのままでも召し上がっていただけます。



①炊きあがった白ご飯に栗煮(マロン)、塩を入れます。

* 炊き込みも可能です。その場合は、白ご飯を炊くときと同じ分量の水で炊いて下さい。



②栗が崩れないように混ぜ合わせます。このときに袋の液も入れるとおいしくできますが、入れすぎるとご飯がべちゃべちゃになりますので少しずつ入れ、調整して下さい。



③お好みで上から黒ごまをかけてお召し上がり下さい。

* 塩を入れずに栗のみ混ぜ(炊き)込み、必要に応じてごま塩をかけて調整して頂くこともできます。

今月の新メニュー

10/5(土) 海鮮パスタ

10/6(日) じゃがいも豆腐ステーキ

10/13(日) えび海苔カツ

10/24(木) 豚ニラ豆腐 ・ チーズほうれん草オムレツ

10/26(土) 鶏肉の味噌マヨ炒め ・ 玉子サラダフライ

お客様アンケートによる献立変更点

- ・ 主菜の炒め物や煮物の鶏肉が固いというご意見から2cm角切りから豚小間のような2mmスライスに9月下旬より変更いたします。
- ・ 茶碗蒸しをご希望するご意見が多くありましたので10月献立に入れました。
- ・ からあげの衣が固いというご意見ありましたので揚げ方を見直しました。また個装のおろしポン酢やたれ系をつけ、固い場合はお好みでかけてやわらかくして召し上がっていただくようにいたしました。

アンケートのご協力ありがとうございました。
今後も食事内容の改善を行い利用者満足度向上を目指します。
引き続きオーケーズデリカをよろしくお願いいたします。





〈2024年10月 献立表〉



日付	10月1日 火	10月2日 水	10月3日 木	10月4日 金	10月5日 土
朝食	野菜の鯛だし煮(温) ソーセージ天(温) つくだに(冷)	じゃが芋のうま煮(温) 野菜肉巻き(温) つけもの(冷)	ほうれん草ソテー(温) パンプキンキッシュ(温)	彩り野菜のうま煮(温) 松阪鶏焼肉風(温) つけもの(冷)	さばの粕漬(温) 玉ねぎのおかかポン酢和え(冷) つけもの(冷)
エネルギー	68Kcal	105Kcal	107Kcal	119Kcal	117Kcal
塩分	1.6g	1.4g	1.7g	2g	1.1g
昼食	豚肉とブロッコリーの中華煮(温) ミニコロッケ(温) きゅうりのしらす生姜和え(冷)	鶏肉のインドネシア風ケチャップ炒め(温) かにかまフライ(温) 小松菜わさびクリーム和え(冷)	エビカツ(温) 大根と油揚げの煮物(温) おくらのごま和え(冷)	栗ご飯の素(冷) 鮭のきのこあんかけ(温) かぶのそぼろ煮(温) ほうれん草葉種和え(冷)	ミートソースオムレツ(温) 海鮮パスタ(温) シーザーサラダ(冷)
エネルギー	238Kcal	276Kcal	266Kcal	282Kcal	296Kcal
塩分	1.4g	1.4g	3g	2.5g	1.6g
夕食	カレイのレモンオイル焼き(温) ひじきおかか煮(温) チーズベッパーポテトサラダ(冷)	かにたま(温) 炒めビーフン(温) わかめの酢の物(冷)	豚肉と野菜のあんかけ丼(温) 木の葉しんじょ(温) もやしのカレーおかか和え(冷)	豆腐のあんかけ風(温) 白菜の醤油煮(温) 大学芋(温)	タイ風鶏そぼろ(温) ハムポテトフライ(温) キャベツの和え物(冷)
エネルギー	247Kcal	204Kcal	262Kcal	247Kcal	304Kcal
塩分	2.2g	3.5g	1.5g	1.9g	2.8g
たんぱく	40.7g	30.6g	32.3g	34g	41.7g
エネルギー	553Kcal	585Kcal	635Kcal	648Kcal	717Kcal

* 仕入れ等の都合により献立内容が変更になる場合があります。
 あらかじめご了承ください。お願いいたします。
 (温)・(冷)記載のない物は、常温提供でお願いします。





〈2024年10月 献立表〉



日付	10月6日 日	10月7日 月	10月8日 火	10月9日 水	10月10日 木	10月11日 金	10月12日 土
朝食	ポトフ(温) チキンピカタ(温)	野菜の塩煮(温) いか団子(温) ふりかけ(冷)	豆腐の炒り煮(温) 焼きもろこし天(温) つくだに(冷)	白菜と油揚げの煮物(温) 旨辛チキン(温) つけもの(冷)	里芋のトマト煮(温) 赤ウインナー(温)	大根煮(温) 煮玉子(温) つけもの(冷)	じゃが芋の煮物(温) なすのおかかポン酢和え(冷) つけもの(冷)
エネルギー	127Kcal	92Kcal	133Kcal	109Kcal	119Kcal	129Kcal	156Kcal
塩分	1.7g	1.6g	1.9g	1.9g	0.9g	1.5g	1.5g
昼食	豚肉と野菜のカレー炒め(温) じゃがいも豆腐ステーキ(温) わかめのナムル(冷)	メンチカツ(温) 高野豆腐煮(温) きゅうりの梅おかか和え(冷)	ジャンボ焼売(温) 鶏肉のチリソース炒め(温) 豆のごま和え(冷)	肉みそ大根煮(温) コーンクリーミフライ(温) 小松菜のおかか和え(冷)	照り焼きハンバーグ(温) カリフラワーの中華煮(温) アーモンド和え(冷)	太刀魚の蒲焼風(温) がんと煮(温) もやしのザーサイ和え(冷)	五目ラーメン(温) ピーマン肉詰めフライ(温) 大根のセンチ和え(冷)
エネルギー	229Kcal	298Kcal	387Kcal	258Kcal	304Kcal	261Kcal	327Kcal
塩分	2g	2.2g	2.7g	2.3g	3.6g	2.1g	5.9g
夕食	鶏肉のみぞれあんかけ(温) タイ風米粉焼きそば(温) 小松菜の菜種和え(冷)	あじ西京焼き(温) 細切昆布煮(温) トマトバジルポテトサラダ(冷)	あさりとカブのバター炒め(温) だし巻き玉子(温) なすの柚子胡椒和え(冷)	白身魚のねぎソースかけ(温) ひじきのカラフル炒め(温) おぐらのなめたけ和え(冷)	豚肉のニラ玉炒め(温) 春巻(温) 玉ねぎサラダ(冷)	チキンのトマトクリーム煮(温) チーズポテトフライ(温) わかめのサラダ(冷)	鶏すき煮(温) 茶碗蒸し(温) 人参の明太子和え(冷)
エネルギー	194Kcal	202Kcal	223Kcal	147Kcal	298Kcal	221Kcal	220Kcal
塩分	2.2g	2.3g	1.7g	2g	1.5g	1.9g	2.9g
たんぱく	38g	35.1g	32.2g	30.2g	32.5g	37.1g	32.7g
エネルギー	550Kcal	592Kcal	743Kcal	514Kcal	721Kcal	611Kcal	703Kcal

* 仕入れ等の都合により献立内容が変更になる場合があります。
 あらかじめご了承ください。お願いいたします。
 (温)・(冷)記載のない物は、常温提供でお願いします。





〈2024年10月 献立表〉



日付	10月13日 日	10月14日 月	10月15日 火	10月16日 水	10月17日 木	10月18日 金	10月19日 土
朝食	スナップピースソテー(温) ミニオムレツ(温)	冬瓜の煮物(温) 花さつま(温) つけもの(冷)	白菜の甘辛煮(温) 肉団子(温) ふりかけ(冷)	かぼちゃ豆腐ハンバーグ(温) ピーマンのお浸し(冷) つくだに(冷)	コンソメ煮(温) ミニフランクフルト(温)	きのこ当座煮(温) 生姜棒天(温) つけもの(冷)	あじのねぎ塩焼き(温) 玉ねぎの和え物(冷) つけもの(冷)
エネルギー	84Kcal	84Kcal	142Kcal	91Kcal	95Kcal	68Kcal	96Kcal
塩分	0.9g	1.2g	1.8g	1.7g	1.2g	1.5g	1.1g
昼食	さば山椒風味焼き(温) 五目巾着(温) ブロッコリーのお浸し(冷)	豆腐のごま豆乳煮(温) ミニコーンフライ(温) きゅうりの昆布和え(冷)	白身魚フライタルタルソース かけ(温) きんぴらごぼう(温) 青菜の錦糸卵和え(冷)	あさりの白ワイン蒸し風(温) 醤油味のイカカツ(温) ほうれん草サラダ(冷)	明太玉子丼(温) とんかつ(温) コーンポテト(冷)	カレー(温) 玉子巻き(温) オクラのお浸し(冷) 福神漬(冷)	テジカルビ(豚肉の韓国焼肉 風炒め)(温) チーズはんぺんフライ(温) キャベツの磯香和え(冷)
エネルギー	215Kcal	219Kcal	240Kcal	211Kcal	299Kcal	286Kcal	295Kcal
塩分	2.1g	2.1g	2.1g	2.1g	2.8g	4.1g	1.9g
夕食	豚味噌そば(温) えび海苔カツ(温) キャベツのお浸し(冷)	赤魚のムニエル(温) ピーマンと竹輪の炒め物(温) マカロニサラダ(冷)	鶏肉の生姜炒め(温) ごまじゃがおやき(温) なすのおろし和え(冷)	若鶏の味噌焼(温) ナポリタン(温) 中華風酢の物(冷)	カレイの青しそ風味焼き(温) 大根とちくわの煮物(温) 小松菜のごま和え(冷)	若鶏の唐揚げおろしポン酢 つき(温) ひじき炒め煮(温) 中華もやし(冷)	焼きぎょうざ(温) 豆腐の煮物(温) 小松菜のお浸し(冷)
エネルギー	324Kcal	208Kcal	284Kcal	336Kcal	152Kcal	356Kcal	196Kcal
塩分	2g	2.9g	1.4g	2.1g	2.5g	2.7g	2.3g
たんぱく	38.7g	30.3g	33g	36.2g	37.8g	35.6g	35.4g
エネルギー	623Kcal	511Kcal	666Kcal	638Kcal	546Kcal	710Kcal	587Kcal

* 仕入れ等の都合により献立内容が変更になる場合があります。
 あらかじめご了承いただけるようお願いいたします。
 (温)・(冷)記載のない物は、常温提供でお願いします。





〈2024年10月 献立表〉



日付	10月20日 日	10月21日 月	10月22日 火	10月23日 水	10月24日 木	10月25日 金	10月26日 土
朝食	コーンクリーム煮(温) ジャーマンポテトサラダ(冷)	青菜の和風煮(温) 厚焼玉子(温) ふりかけ(冷)	ごぼうの煮物(温) 紅あずま甘露煮(冷) つけもの(冷)	はんぺんの和風煮(温) 肉詰めいなり(温) つくだに(冷)	マカロニのマスタード炒め(温) レモンハーブチキン(温)	白菜炊き(温) 卵豆腐(冷) つけもの(冷)	じゃがいものそぼろ煮(温) さつま揚げ(温) つけもの(冷)
エネルギー	145Kcal	103Kcal	111Kcal	126Kcal	132Kcal	107Kcal	154Kcal
塩分	1.6g	1.3g	2.2g	1.8g	1.3g	1.4g	1.4g
昼食	鶏肉のトマトソースかけ(温) ウインナーとキャベツの Pasta(温) わかめの中華風ごま酢和え(冷)	肉じゃが(温) 焼売(温) なすの南蛮漬(冷)	鶏肉のネギ塩炒め(温) 三角春巻(温) きゅうりのごま醤油和え(冷)	白身魚の黒酢あんかけ(温) 里芋の和風煮(温) 小松菜のお浸し(冷)	五目ごはんの具(冷) コロッケ(温) 大根の煮物(温) ブロッコリーのツナマヨ和え(冷)	厚揚げの和風カレー煮(温) ハムカツ(温) おくらの梅和え(冷)	豆腐ハンバーグ甘酢生姜ソース(温) 和風ペンネ(温) なすの揚げ浸し(冷)
エネルギー	235Kcal	345Kcal	200Kcal	180Kcal	249Kcal	302Kcal	301Kcal
塩分	1.7g	1.8g	1.2g	2.1g	3.6g	2.2g	2.3g
夕食	ツナ丼(温) 竹輪のゆかり揚げ(温) 大根ナムル(冷)	チキン南蛮(温) ひじきの煮物(温) キャベツのねぎ油和え(冷)	さわらのバター醤油焼き(温) 大根の生姜煮(温) スパサラダ(冷)	広島トンチキレモン風炒め(温) ゴロゴロイカメンチ(温) キャベツの即席漬(冷)	豚ニラ豆腐(温) チーズほうれん草オムレツ(温) もやしのごま酢和え(冷)	赤魚の塩焼き(温) 大豆の中華煮(温) 青菜の和え物(冷)	鶏肉の味噌マヨ炒め(温) 玉子サラダフライ(温) もやしのゆかり和え(冷)
エネルギー	244Kcal	247Kcal	242Kcal	312Kcal	242Kcal	192Kcal	320Kcal
塩分	2.6g	2.9g	1.6g	1.9g	1.4g	1.5g	2.3g
たんぱく	36.6g	30g	31.3g	39.5g	30.2g	32.3g	34.2g
エネルギー	624Kcal	695Kcal	553Kcal	618Kcal	623Kcal	601Kcal	775Kcal

* 仕入れ等の都合により献立内容が変更になる場合があります。
あらかじめご了承ください。お願いいたします。
(温)・(冷)記載のない物は、常温提供でお願いします。





〈2024年10月 献立表〉



日付	10月27日 日	10月28日 月	10月29日 火	10月30日 水	10月31日 木
朝食	小松菜ソテー(温) 豆腐ナゲット(温)	冬瓜のおかか煮(温) えび団子(温) つくだに(冷)	野菜の豚骨煮(温) コーンイカハンバーグ(温) ふりかけ(冷)	白菜のうま塩煮(温) たこざんぎ風天(温) つくだに(冷)	たっぷり野菜のスクランブル エッグ(温) ハムステーキ(温)
エネルギー	156Kcal	87Kcal	102Kcal	81Kcal	130Kcal
塩分	1.7g	1.6g	1.4g	1.7g	0.9g
昼食	ほっけのごまがらめ(温) ソース焼きそば風(温) 玉ねぎの海苔ポン酢和え(冷)	豚丼(温) なす肉詰めフライ(温) きゅうりの青じそ和え(冷)	ジャンボ肉団子(温) 肉野菜炒め(温) 豆と豆乳のサラダ(冷)	ほたてと野菜の煮物(温) きのこバター醤油オムレツ (温) ポテトのオーロラ和え(冷)	ますの照り焼き(温) 刻み昆布と豚肉の煮物(温) 五色和え(冷)
エネルギー	253Kcal	241Kcal	313Kcal	248Kcal	167Kcal
塩分	1.5g	2g	1.6g	1.8g	2g
夕食	ロールキャベツ(温) 大根のジャーマン風炒め(温) たまごシエルマカロニサラダ(冷)	さば山賊焼き(温) 豆腐のうま煮(温) レモン風味ポテトサラダ(冷)	鶏肉とじゃがいもの甘辛煮 (温) 白身魚青のりフライ(温) なすのなめたけ和え(冷)	ブリの煮付け柚子風味(温) 高野豆腐煮(温) たくあん和え(冷)	かぼちゃのシチュー(温) チキンリングフライ(温) かつお節サラダ(冷)
エネルギー	217Kcal	320Kcal	355Kcal	265Kcal	330Kcal
塩分	2.2g	1.6g	2.6g	2.8g	3.2g
たんぱく	30.2g	40.7g	38.7g	35.4g	33.9g
エネルギー	626Kcal	648Kcal	770Kcal	594Kcal	627Kcal



* 仕入れ等の都合により献立内容が変更になる場合があります。
 あらかじめご了承ください。お願いいたします。
 (温)・(冷)記載のない物は、常温提供でお願いします。



おやつ献立表

Dessert
Menu

10月



SMILE PACK
スマイルパック

<p>1 </p> <p>クレープ 容量 25 g エネルギー 58 kcal</p>	<p>2 </p> <p>プリン 容量 60 g エネルギー 73 kcal</p>	<p>3 </p> <p>抹茶まんじゅう 容量 40 g エネルギー 100 kcal</p>	<p>4 </p> <p>オレンジゼリー 容量 40 g エネルギー 41 kcal</p>	<p>5 </p> <p>エクレア 容量 30 g エネルギー 93 kcal</p>	<p>6 </p> <p>ワッフル 容量 27 g エネルギー 67 kcal</p>	<p>7 </p> <p>水ようかん 容量 50 g エネルギー 55 kcal</p>
<p>8 </p> <p>酒元饅頭 容量 40 g エネルギー 115 kcal</p>	<p>9 </p> <p>ストロベリーゼリー 容量 60 g エネルギー 58.8 kcal</p>	<p>10 </p> <p>お茶プリン 容量 40 g エネルギー 58 kcal</p>	<p>11 </p> <p>ミントたいやき 容量 40 g エネルギー 70 kcal</p>	<p>12 </p> <p>いちごシュークリーム 容量 22 g エネルギー 70.8 kcal</p>	<p>13 </p> <p>杏仁豆腐 容量 50 g エネルギー 71.5 kcal</p>	<p>14 </p> <p>ココアムース 容量 40 g エネルギー 60 kcal</p>
<p>15 </p> <p>桃ゼリー 容量 60 g エネルギー 57.6 kcal</p>	<p>16 </p> <p>可寿饅頭 容量 40 g エネルギー 93 kcal</p>	<p>17 </p> <p>マンゴープリン 容量 40 g エネルギー 34 kcal</p>	<p>18 </p> <p>レモンゼリー 容量 50 g エネルギー 49.5 kcal</p>	<p>19 </p> <p>どらやき 容量 55 g エネルギー 100 kcal</p>	<p>20 </p> <p>青りんごゼリー 容量 60 g エネルギー 62.4 kcal</p>	<p>21 </p> <p>アセロラミルクゼリー 容量 40 g エネルギー 51 kcal</p>
<p>22 </p> <p>おはぎ 容量 50 g エネルギー 118 kcal</p>	<p>23 </p> <p>田舎饅頭 容量 40 g エネルギー 110 kcal</p>	<p>24 </p> <p>ココアワッフル 容量 30 g エネルギー 87.9 kcal</p>	<p>25 </p> <p>チョコレート饅頭 容量 40 g エネルギー 85 kcal</p>	<p>26 </p> <p>ブルーベリーゼリー 容量 50 g エネルギー 55 kcal</p>	<p>27 </p> <p>いちごムース 容量 40 g エネルギー 65 kcal</p>	<p>28 </p> <p>鬼まんじゅう 容量 40 g エネルギー 80 kcal</p>
<p>29 </p> <p>黒糖まんじゅう 容量 40 g エネルギー 100 kcal</p>	<p>30 </p> <p>豆乳ブラマンジエ 容量 40 g エネルギー 59 kcal</p>	<p>31 </p> <p>かぼちゃプリン 容量 40 g エネルギー 59 kcal</p>	<p>※写真はイメージです。 仕入れの都合により、メニューが変更する場合がございます。ご了承下さい。</p>			

