



## スペシャルメニューデー 三月三日(月)昼食



 OK's DELICA INC.



### お品書き

- ・ちらし寿司の具
- ・さわらの塩麴焼き
- ・若竹煮
- ・菜の花の菜種和え



ちらし寿司は具のみの提供になります。  
各施設様で炊き上がったごはんにご混ぜ込んで  
お召し上がり下さい。

\*写真はイメージです。すまし汁、ちらし寿司のえび、きぬさや、錦  
糸卵は盛り付けのためつきません。



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



## 今月の新メニュー

3/5(水) 鶏の唐揚げ鬼おろし塩たれかけ

3/6(木) トマトガーリックソースハンバーグ

3/12(水) ボンゴレロツソ(あさりのトマトソースパスタ)

3/19(水) 小松菜としらすの玉子とじ

3/23(日) ラーパーツアイ(白菜の香味甘酢漬け)

3/25(火) きゅうりの香味中華和え

3/26(水) 鶏肉の柚子醤油たれかけ

3/27(木) 筍とキャベツの和風春巻


〈2025年 3月 献立表〉




日付	3月1日 土
朝食	彩り野菜のうま煮(温) チヂミ風天(温) つけもの(冷)
エネルギー	79Kcal
塩分	1.8g
昼食	トマトソースオムレツ(温) ツナとコーンのスパゲティ(温) シーザーサラダ(冷)
エネルギー	275Kcal
塩分	1.8g
夕食	塩ちゃんこ鍋風(温) じゃが芋の照り煮(温) なすのおろし和え(冷)
エネルギー	297Kcal
塩分	2.5g
たんぱく	32.4g
エネルギー	651Kcal

\* 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。





# 〈2025年3月 献立表〉



日付	3月2日 日	3月3日 月	3月4日 火	3月5日 水	3月6日 木	3月7日 金	3月8日 土
朝食	ほうれん草ソテー(温) 赤ウインナー(温)	車麩と野菜の煮物(温) ソーセージ天(温) つけもの(冷)	冬瓜の煮物(温) 紅生姜さつま揚げ(温) つけもの(冷)	厚揚げのピリ辛煮(温) 肉団子(温) つくだに(冷)	ジャーマンポテト(温) ミニオムレツ(温)	大根の炒め煮(温) なすの南蛮漬け(冷) ふりかけ(冷)	がんも煮(温) きゅうりのしらす生姜和え(冷) なめたけ(冷)
エネルギー	117Kcal	96Kcal	103Kcal	142Kcal	103Kcal	142Kcal	121Kcal
塩分	1.1g	1.5g	1.5g	1.5g	0.8g	1.3g	1.9g
昼食	あさりと白菜のあんかけ(温) チーズポテトフライ(温) ピーマンのお浸し(冷)	散らし寿司の具(冷) さわらの塩麩焼き(温) 若竹煮(温) 菜の花の菜種和え(冷)	たらの香草パン粉焼き(温) なすのミートソース(温) スパサラダ(冷)	そぼろ丼(温) チヂミ(温) 切干大根のはりはり漬(冷)	トマトガーリックソースハンバーグ(温) カレースパゲティ(温) 千草和え(冷)	さばこうじ味噌焼き(温) 花野菜ソテー(温) キャベツのお浸し(冷)	カレー(温) チーズはんぺんフライ(温) たくあん和え(冷) 福神漬(冷)
エネルギー	197Kcal	213Kcal	255Kcal	216Kcal	340Kcal	240Kcal	282Kcal
塩分	2.1g	4.5g	1.6g	1.4g	3.2g	1.9g	4.1g
夕食	ますのパセリバターオイル焼き(温) タイ風米粉焼きそば(温) キャベツの磯香和え(冷)	豚肉の生姜炒め(温) だし巻き玉子(温) トマトバジルポテトサラダ(冷)	鶏肉のスタミナ炒め(温) ミニコーンフライ(温) 蒟の土佐和え(冷)	鶏の唐揚げ鬼おろし塩たれかけ(温) 炒めビーフン(温) わかめのサラダ(冷)	五目豆腐(温) 醤油味のイカカツ(温) ごぼうサラダ(冷)	豚肉と野菜の醤油煮(温) 茶碗蒸し(温・冷) 人参の和え物(冷)	鶏肉サルサソースかけ(温) タイピーエン(熊本名物春雨の煮込み)(温) 豆のごま和え(冷)
エネルギー	240Kcal	286Kcal	236Kcal	336Kcal	254Kcal	203Kcal	227Kcal
塩分	1.7g	1.9g	3.2g	3.4g	2g	2.6g	1.7g
たんぱく	33.9g	38.5g	39.7g	31.2g	31.1g	34.8g	36.3g
エネルギー	554Kcal	596Kcal	594Kcal	694Kcal	697Kcal	585Kcal	630Kcal

\* 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。





# 〈2025年3月 献立表〉



日付	3月9日 日	3月10日 月	3月11日 火	3月12日 水	3月13日 木	3月14日 金	3月15日 土
朝食	ポトフ(温) マカロニサラダ(冷)	白菜の和風煮(温) 肉詰めいなり(温) つけもの(冷)	さばの粕漬(温) キャベツのゆかり和え(冷) つけもの(冷)	冬瓜の鶏だし煮(温) えび団子(温) つけもの(冷)	ウインナーソーテ(温) なすとドライトマトのバジル風味(冷)	関東風煮(温) コーンイカハンバーグ(温) つけもの(冷)	じゃがいものそぼろ煮(温) グリーンピース棒天(温) つけもの(冷)
エネルギー	115Kcal	97Kcal	124Kcal	94Kcal	182Kcal	98Kcal	124Kcal
塩分	1.9g	1.5g	1.9g	1.7g	1g	1.2g	1.4g
昼食	豆腐とひき肉のピリ辛味噌煮込み(温) ハムポテトフライ(温) 中華和え(冷)	赤魚の山椒風味焼き(温) ひじきの煮物(温) もやしのカレーおかか和え(冷)	ジャンボ肉団子(温) 鶏じゃが(温) きゅうりのねぎ塩和え(冷)	わさびクリームソース豆腐ハンバーグ(温) ボンゴレロツソ(あさりのトマトソース pasta)(温) カニカマサラダ(冷)	あさりの酒蒸し風(温) 竹輪の磯辺揚げ(温) 白菜の酢の物(冷)	コロッケ(温) ニラの卵とじ(温) なすのスイートチリ和え(冷)	ますのバター醤油焼き(温) 高野豆腐煮(温) 青菜の錦糸卵和え(冷)
エネルギー	294Kcal	109Kcal	227Kcal	354Kcal	204Kcal	285Kcal	191Kcal
塩分	2.1g	1g	1.7g	2g	2.7g	2.7g	1.8g
夕食	カレーのバジルオイル焼き(温) 大根の塩きんぴら(温) わかめのねぎごま和え(冷)	ダッカルビ(温) メンチカツ(温) 里芋のたらこサラダ(冷)	味噌かつ(温) 小松菜ソーテ(温) たまごシェルマカロニサラダ(冷)	ジャーチャン豆腐(温) ゴロゴロイカメンチ(温) 梅昆布ポテトサラダ(冷)	ブリの煮付け柚子風味(温) きんぴらごぼう(温) 小松菜辛子マヨ和え(冷)	プルコギ(温) 木の葉しんじょ(温) もずくの酢の物(冷)	チキンのカレークリーム煮(温) 玉子サラダフライ(温) かつお節サラダ(冷)
エネルギー	165Kcal	305Kcal	352Kcal	344Kcal	278Kcal	274Kcal	260Kcal
塩分	2.1g	1.9g	2.6g	2.3g	2.7g	2.3g	1.4g
たんぱく	36.2g	33.8g	33.6g	31.6g	31.8g	30.1g	39.7g
エネルギー	574Kcal	511Kcal	703Kcal	792Kcal	664Kcal	657Kcal	575Kcal

\* 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。





# 〈2025年3月 献立表〉



日付	3月16日 日	3月17日 月	3月18日 火	3月19日 水	3月20日 木 <span style="color: green;">春分の日</span>	3月21日 金	3月22日 土
朝食	野菜のミルク煮(温) ハムステーキ(温)	さつま揚げ(温) にんじんしりしり(温) つけもの(冷)	車麩のすき煮風(温) いか団子(温) つけもの(冷)	豆腐ステーキ(温) 細切昆布煮(温) つけもの(冷)	たっぷり野菜のスクランブル エッグ(温) ミニフランクフルト(温)	大根とちくわの煮物(温) 旨辛チキン(温) つくだに(冷)	野菜の豚骨煮(温) 花形しんじょ(温) つけもの(冷)
エネルギー	115Kcal	119Kcal	120Kcal	114Kcal	143Kcal	87Kcal	72Kcal
塩分	1.3g	1.7g	2g	2g	0.8g	1.5g	1.6g
昼食	焼き鳥丼(温) かにかまフライ(温) わかめの中華風ごま酢和え (冷)	豚肉のしぐれ煮(温) 焼売(温) きゅうりのごま醤油和え(冷)	あじ西京焼き(温) 切干大根煮(温) 青菜の煮浸し(冷)	ジャンボ焼売(温) 小松菜としらすの玉子とじ (温) 中華風ポテト(冷)	かぼちゃ挽肉フライ(温) カブのあっさり煮(温) 彩り和え(冷)	豚肉の甘酢炒め(温) ミニコロッケ(温) 小松菜のおかか和え(冷)	厚揚げチャンプル(温) 三角春巻(温) オクラのお浸し(冷)
エネルギー	269Kcal	289Kcal	139Kcal	296Kcal	213Kcal	283Kcal	221Kcal
塩分	2.3g	1.5g	2.4g	2.2g	2.2g	1.9g	1.8g
夕食	かにたま(温) ソース焼きそば風(温) オクラと豆腐のサラダ(冷)	甘辛タレのささみフライ(温) ひじきの煮物(温) キャベツのごま和え(冷)	焼きぎょうざ(温) 野菜のもろみ醤油炒め(温) ポテトサラダ(冷)	ほたてのバター醤油炒め(温) ピーマン肉詰めフライ(温) わかめのナムル(冷)	たらのレモンオイル焼き(温) 豆ミンチのマーボー春雨(温) ささみの和え物(冷)	ミートボールの和風きのこ ソースかけ(温) じゃことキャベツのねぎ油炒 め(温) 豆と豆乳のサラダ(冷)	若鶏の照焼(温) バジルペンネ(温) キャベツと油揚げの煮浸し (冷)
エネルギー	298Kcal	225Kcal	248Kcal	214Kcal	215Kcal	300Kcal	333Kcal
塩分	1.7g	3.2g	2.1g	2.2g	3.1g	2.9g	2.8g
たんぱく	31.2g	35g	30.1g	32.1g	31.8g	36.2g	33.8g
エネルギー	682Kcal	633Kcal	507Kcal	624Kcal	571Kcal	670Kcal	626Kcal

\* 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。





# 〈2025年3月 献立表〉



日付	3月23日 日	3月24日 月	3月25日 火	3月26日 水	3月27日 木	3月28日 金	3月29日 土
朝食	野菜のトマト煮(温) チキンナゲット(温)	かぼちゃ豆腐ハンバーグ(温) 大根しりしり(温) つけもの(冷)	野菜の鯛だし煮(温) 豆腐寄せ(温) つけもの(冷)	白菜のうま塩煮(温) 焼きもろこし天(温) つけもの(冷)	マカロニのマスタード炒め(温) ハム玉子(温)	青菜の和風煮(温) ミニ信田巻き(温) ふりかけ(冷)	ひじきそぼろ(温) たこざんぎ風天(温) つけもの(冷)
エネルギー	138Kcal	100Kcal	86Kcal	59Kcal	130Kcal	91Kcal	144Kcal
塩分	1.2g	1.6g	1.7g	1.5g	1.9g	1.1g	1.4g
昼食	豚肉のごま味噌マヨ炒め(温) しんじょ(温) ラーパーツァイ(白菜の香味 甘酢漬け)(冷)	白身魚フライ(温) 刻み昆布と豚肉の煮物(温) 甘栗サラダ(冷)	豚肉の土手煮(温) ハムカツ(温) きゅうりの香味中華和え(冷)	焼きうどん(温) エビしそカツ(温) ぬた和え(冷)	トラウトサーモンのムニエル(温) じゃがいもの青のりバター炒め(温) 青梗菜サラダ(冷)	五目ごはんの具(冷) 菜の花と筍のコロッケ(温) 高野豆腐煮(温) もやしとピーマンのエスニック風お浸し(冷)	ブリの生姜煮(温) きんぴらごぼう(温) もやしポン酢和え(冷)
エネルギー	302Kcal	281Kcal	306Kcal	327Kcal	222Kcal	238Kcal	222Kcal
塩分	1.4g	2.6g	2.2g	3.6g	2g	3.3g	1.9g
夕食	赤魚のチーズハーブ焼き(温) 切干大根のオイスターソース煮(温) 青梗菜柚子和え(冷)	鶏肉の生姜炒め(温) 山芋入りねぎ焼き(温) なすの黒酢和え(冷)	カレーの青しそ風味焼き(温) ひじきおかか煮(温) カレーポテトサラダ(冷)	鶏肉の柚子醤油たれかけ(温) 大根の煮物(温) 小松菜のお浸し(冷)	鶏肉と大根の南蛮煮(温) 筍とキャベツの和風春巻(温) ちくわときゅうりの梅マヨ和え(冷)	ポークチャップ(温) キッシュ(温) 野菜の柑橘サラダ(冷)	カレー肉じゃが(温) なす肉詰めフライ(温) キャベツの即席漬け(冷)
エネルギー	153Kcal	268Kcal	242Kcal	172Kcal	249Kcal	276Kcal	261Kcal
塩分	3.3g	1.8g	2.3g	3.4g	1.9g	1.6g	1.6g
たんぱく	34g	30.2g	40.5g	38.3g	35.8g	30.6g	36.1g
エネルギー	593Kcal	649Kcal	634Kcal	558Kcal	601Kcal	605Kcal	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

3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 40 g エネルギー 62 kcal</p>	<p>3 </p> <p>ひなあられ 容量 5 g エネルギー 28 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>ミニたいやき 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>おはぎ 容量 50 g エネルギー 118 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>青りんごゼリー 容量 60 g エネルギー 62.4 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>豆乳プラマンジェ 容量 40 g エネルギー 59 kcal</p>	<p>31 </p> <p>メロンゼリー 容量 60 g エネルギー 67.8 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>			

