



 OK's DELICA INC.

スペシャルメニューデー
11月8日(金)昼食



お品書き

- ・さんまの塩焼き
- ・さつまいもと栗の煮物
- ・ほうれん草のわさび和え

*ごはん、すまし汁、大葉、かぼすはイメージのためつきません。



<https://x.gd/zZjIA>

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

- | | | | |
|----------|--------------|----------|-----------------|
| 11/1(金) | カレー麻婆豆腐 | 11/13(水) | ウインナーポテトカレーカツ |
| 11/16(土) | かきたまにゆうめん | | |
| 11/21(木) | ほたてのクリームコロッケ | ・ | 長いもときゅうりの梅おかか和え |
| 11/25(月) | ますのごま醤油焼き | 11/28(木) | ハムチーズカツ |
| 11/29(金) | ピザソース入りハンバーグ | | |



〈2024年11月 献立表〉



日付	11月1日 金	11月2日 土
朝食	大根のおかか煮(温) 煮玉子(温) つけもの(冷)	さわらのねぎ塩焼き(温) キャベツの生姜和え(冷) つけもの(冷)
エネルギー	112Kcal	124Kcal
塩分	1.6g	1.1g
昼食	カレー麻婆豆腐(温) かにかまフライ(温) わかめの中華風ごま酢和え(冷)	エビカツ(温) じゃが芋のうま煮(温) きゅうりのごま醤油和え(冷)
エネルギー	264Kcal	304Kcal
塩分	2.4g	2.3g
夕食	太刀魚のバジルオイル焼き(温) ひじき煮(温) 人参ナムル(冷)	豚肉のしぐれ煮(温) しんじょ(温) ほうれん草のお浸し(冷)
エネルギー	248Kcal	284Kcal
塩分	2.5g	2.6g
たんぱく	36.1g	38g
エネルギー	624Kcal	712Kcal

* 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。よろしくお願いいたします。
(温)・(冷)記載のない物は、常温提供でお願いします。





〈2024年11月 献立表〉



日付	11月3日 日	11月4日 月	11月5日 火	11月6日 水	11月7日 木	11月8日 金	11月9日 土
朝食	ほうれん草ソテー(温) ハム玉子(温)	じゃが芋の煮物(温) 旨辛チキン(温) つけもの(冷)	さつま揚げ(温) 白菜と油揚げの煮物(温) つけもの(冷)	大根しりしり(温) たこざんぎ風天(温) ふりかけ(冷)	野菜のバジルソテー(温) ハムステーキ(温)	豆腐の豆乳煮(温) えび団子(温) つくだに(冷)	チンゲン菜オイスター煮(温) 卵豆腐(冷) つけもの(冷)
エネルギー	79Kcal	111Kcal	139Kcal	107Kcal	116Kcal	127Kcal	76Kcal
塩分	1.3g	1.5g	2.1g	1.2g	1.3g	1.6g	1.4g
昼食	鶏肉と大根の煮物(温) 春巻(温) トマトバジルポテトサラダ(冷)	さば山椒風味焼き(温) きんぴらごぼう(温) 小松菜辛子和え(冷)	ピーマン肉詰めフライ(温) どて煮(温) コールスローサラダ(冷)	五目ごはんの具(冷) 白身魚の和風あんかけ(温) 野菜炒め(温)  ぬた和え(冷)	生姜ソースの豆腐ハンバーグ(温) 里芋の甘味噌煮(温) オクラのお浸し(冷)	さんまの塩焼き(温)  さつま芋と栗の煮物(温) ほうれん草のわさび和え(冷) 	ささみ紫蘇巻きフライ(温) 高野豆腐煮(温) ブロッコリーのツナマヨ和え(冷)
エネルギー	282Kcal	219Kcal	303Kcal	164Kcal	245Kcal	319Kcal	265Kcal
塩分	2.6g	2.3g	2.2g	3.6g	3.3g	2.4g	2.2g
夕食	メヌケの西京焼き(温) かぼちゃの炊いたん(温) 中華和え(冷)	豚肉の塩レモン炒め(温) ゴロゴロイカメンチ(温) スパサラダ(冷)	カレーの青しそ風味焼き(温) にんじんのたらこ炒め(温) なすの柚子胡椒和え(冷)	鶏肉となすの黒酢炒め(温) 焼売(温) 彩り和え(冷)	豚肉のナポリタン風(温) カレークリーミーフライ(温) 大根さっぱり和え(冷)	ほたてと大根の甘辛煮(温) ミニコーンフライ(温) ニラの中華和え(冷)	かにたま(温) 担々春雨(温) キャベツの和え物(冷)
エネルギー	188Kcal	329Kcal	232Kcal	341Kcal	260Kcal	214Kcal	236Kcal
塩分	1.3g	1.2g	2.2g	2.4g	1.9g	2.4g	2.7g
たんぱく	35.2g	36.5g	33.1g	36.9g	30.2g	36.4g	31.2g
エネルギー	549Kcal	659Kcal	674Kcal	612Kcal	621Kcal	660Kcal	577Kcal

* 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。よろしくお願いいたします。
(温)・(冷)記載のない物は、常温提供でお願いします。



◀2024年11月 献立表▶

日付	11月10日 日	11月11日 月	11月12日 火	11月13日 水	11月14日 木	11月15日 金	11月16日 土
朝食	洋風玉子とじ(温) 赤ウインナー(温)	あじのこうじ味噌焼き(温) もやしのカレーおかかか(和え) (冷) つけもの(冷)	はんぺんの和風煮(温) 黒酢つくね(温) つけもの(冷)	のっぺい煮(温) 海鮮焼売(温) ふりかけ(冷)	コンソメ煮(温) チキンナゲット(温)	白菜炊き(温) 花さつま(温) つけもの(冷)	もやしの生姜醤油炒め(温) 紅あずま甘露煮(冷) つけもの(冷)
エネルギー	124Kcal	84Kcal	92Kcal	130Kcal	123Kcal	64Kcal	98Kcal
塩分	1.3g	1.1g	1.6g	1.7g	1.4g	1.2g	0.8g
昼食	豚肉とカリフラワーの中華煮(温) ミニコロッケ(温) ほうれん草わさびクリーム和え(冷)	なす肉詰めフライ(温) 切干大根煮(温) 玉ねぎのセンチ和え(冷)	たらの山賊焼き(温) まごわやさしい煮(温) なすのおろし和え(冷)	あさりのバター醤油炒め(温) ウインナーポテトカレーカツ(温) きゅうりの梅おかか(和え) (冷)	クリームソースオムレツ(温) 和風スパゲッティ(温) 玉ねぎのおかかポン酢和え(冷)	ささみの天ぷら(温) 高野豆腐煮(温) キャベツと桜エビのお浸し(冷)	かきたまにゆうめん(温) 竹輪の緑茶揚げ(温) なすの南蛮漬(冷)
エネルギー	273Kcal	239Kcal	216Kcal	231Kcal	256Kcal	270Kcal	372Kcal
塩分	2.9g	2.5g	1.2g	1.7g	3g	2.3g	4.3g
夕食	赤魚のバター醤油焼き(温) チャプチェ(温) きゅうりと昆布のごま油和え(冷)	鶏肉と野菜の旨塩煮(温) 木の葉しんじょ(温) マカロニサラダ(冷)	豆腐と明太子のとろろ煮(温) とんかつ(温) かぼちゃサラダ(冷)	ブリの生姜煮(温) 車麩のすき煮風(温) チンゲン菜のナムル(冷)	鶏ちゃん焼き(温) たこ野菜カツ(温) 白和え(冷)	煮込みハンバーグ(温) カレーパンネ(温) ほうれん草サラダ(冷)	豚肉の土手煮(温) チヂミ(温) 小松菜のお浸し(冷)
エネルギー	146Kcal	252Kcal	232Kcal	233Kcal	293Kcal	355Kcal	240Kcal
塩分	1.4g	2.8g	2.2g	2.2g	1.8g	2.8g	2.7g
たんぱく	31.3g	32.7g	33g	32g	40g	33.8g	30.1g
エネルギー	543Kcal	575Kcal	540Kcal	594Kcal	672Kcal	689Kcal	710Kcal

* 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11月 献立表〉

日付	11月17日 日	11月18日 月	11月19日 火	11月20日 水	11月21日 木	11月22日 金	11月23日 土
朝食	ポークビーンズ(温) キッシュ(温)	彩り野菜のうま煮(温) だし巻き玉子(温) つけもの(冷)	炒り煮(温) 肉詰めいなり(温) つけもの(冷)	白菜と油揚げの煮物(温) 野菜肉巻き(温) つけもの(冷)	スナップピースソテー(温) ミニオムレツ(温)	野菜の塩煮(温) 花形しんじょ(温) つくだに(冷)	キャベツのねぎ油炒め(温) 生姜棒天(温) ふりかけ(冷)
エネルギー	185Kcal	88Kcal	115Kcal	94Kcal	84Kcal	74Kcal	91Kcal
塩分	1g	1.6g	1.8g	1.9g	1.4g	1.9g	1.2g
昼食	ジャンボ肉団子(温) にんじんと玉子の味噌炒め(温) 白菜フレンチサラダ(冷)	豚肉のスタミナ炒め(温) チーズポテトフライ(温) なすの黒酢和え(冷)	コーンフライ(温) 豆腐のうま煮(温) 生酢(冷)	鶏肉の中華風ポトフ(温) 醤油味のイカカツ(温) レーズンナッツパンプキン(冷)	豚肉とねぎの山椒炒め(温) がんも煮(温) 長いもときゅうりの梅おほかた和え(冷)	カレー(温) チーズはんぺんフライ(温) ブロッコリーのおほかたマヨ和え(冷) 福神漬(冷)	味噌豚丼(温) 白身魚青のりフライ(温) じゃがいものおほかた和え(冷)
エネルギー	238Kcal	328Kcal	251Kcal	273Kcal	268Kcal	310Kcal	309Kcal
塩分	1.8g	1.7g	1.5g	2g	2g	4.2g	1.6g
夕食	あさりと豆腐のチゲ風(温) 三角春巻(温) 青梗菜柚子和え(冷)	カレーの香草焼き(温) ひじきの煮物(温) 玉ねぎサラダ(冷)	鶏味噌そぼろ(温) 九条ねぎオムレツ(温) レモン風味ポテトサラダ(冷)	ホッケの塩こうじ焼き(温) 青梗菜の和風煮(温) カリフラワーのごまドレ和え(冷)	ほたてのクリームコロッケ(温) 厚揚げのベーコン高菜炒め(温) 切干大根サラダ(冷)	さわらのチーズハーブ焼き(温) ボンゴレスパゲティー(温) 人参の和え物(冷)	鶏肉のバルサミコ酢あんかけ(温) 大根とちくわの煮物(温) マカロニサラダ(冷)
エネルギー	202Kcal	158Kcal	293Kcal	183Kcal	312Kcal	289Kcal	253Kcal
塩分	2.8g	1.7g	1.7g	1.1g	2.1g	3.2g	2.3g
たんぱく	32.2g	36.3g	31.1g	38.9g	30.2g	32.8g	41.5g
エネルギー	625Kcal	574Kcal	659Kcal	550Kcal	664Kcal	673Kcal	653Kcal

* 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11月 献立表▶

日付	11月24日 日	11月25日 月	11月26日 火	11月27日 水	11月28日 木	11月29日 金	11月30日 土
朝食	なすのミートソース(温) ミニフランクフルト(温)	にんじんしりしり(温) 海鮮焼売(温) つけもの(冷)	きのこ当座煮(温) ソーセージ天(温) つけもの(冷)	豆腐の炒り煮(温) コーンイカハンバーグ(温) つけもの(冷)	ツナポテト(温) フルーツヨーグルトサラダ(冷)	カブのカニカマあん(温) いか団子(温) つけもの(冷)	白菜の醤油煮(温) ごまじゃがおやき(温) ふりかけ(冷)
エネルギー	172Kcal	107Kcal	77Kcal	123Kcal	119Kcal	86Kcal	92Kcal
塩分	0.7g	1.4g	1.5g	1.9g	1g	1.9g	1.4g
昼食	鶏豆腐そぼろ(温) 玉子サラダフライ(温) 中華もやし(冷)	ますのごま醤油焼き(温) ひじきのカラフル炒め(温) 長いものわさび和え(冷)	豚肉と白菜のうま煮(温) 照り焼き肉団子(温) ジャーマンポテトサラダ(冷)	赤魚の煮付け(温) かぼちゃの炊いたん(温) ピーマンのお浸し(冷)	豚肉と野菜のあんかけ(温) ハムチーズカツ(温) 小松菜のごま和え(冷)	きのこごはんの具(冷) コロッケ(温) 細切昆布煮(温) ささみときゅうりのごま和え(冷)	ジャンボ焼売(温) 塩焼きそば風(温) ほうれん草柚子和え(冷)
エネルギー	287Kcal	199Kcal	310Kcal	190Kcal	321Kcal	244Kcal	354Kcal
塩分	2g	1.4g	3g	2.3g	2.4g	4.4g	2.2g
夕食	たらのムニエル(温) マカロニのマスタード炒め(温) 花野菜サラダ(冷)	チキン南蛮(温) 切干大根煮(温) キャベツのお浸し(冷)	さばの粕漬(温) じゃがいものそぼろ煮(温) なすの揚げ浸し(冷)	大根のおでん風(温) メンチカツ(温) 甘栗サラダ(冷)	あじの照り焼き(温) 野菜の豚骨煮(温) 人参のくるみ和え(冷)	五目豆腐(温) ピザソース入りハンバーグ(温) わかめのネギ和え(冷)	ハヤシチュー(温) ほたて風味フライ(温) ブロッコリーのフレンチサラダ(冷)
エネルギー	235Kcal	249Kcal	283Kcal	302Kcal	143Kcal	297Kcal	303Kcal
塩分	2.6g	3.7g	1.4g	2.3g	1.6g	2.7g	3.6g
たんぱく	36.5g	30g	37.3g	30g	35.6g	30.1g	31.5g
エネルギー	694Kcal	555Kcal	670Kcal	615Kcal	583Kcal	627Kcal	749Kcal

* 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

11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>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>豆乳ブラマンジェ 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>					