



スペシャルメニューデー
10月23日(金)昼食



OK's DELICA INC.



お品書き

- ・さんまの塩焼き
- ・さつまいもと栗の煮物
- ・小松菜わさび和え

*ごはん、すまし汁、大根おろし、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

10/9(金) チキンピカタ

10/12(月) 白身魚の山椒オイル焼

10/16(金) 粗挽き黒胡椒のクリーミーポテトコロッケ

10/25(日) カルボナーラ風フライ

10/30(金) チャーシュー丼

🎃 🎃 🎃 🎃 🎃 🎃 🎃 <2026年10月 献立表> 🎃 🎃 🎃 🎃 🎃 🎃 🎃



日付	10月1日 木	10月2日 金	10月3日 土	10月4日 日
朝食	マカロニソテー(温) ミートボールトマト味(温)	白菜のうま塩煮(温) 厚焼玉子(温) つけもの(冷)	車麩とオクラの利休煮(温) さつま揚げ(温) つけもの(冷)	ほうれん草ソテー(温) ハム玉子(温)
エネルギー	178Kcal	83Kcal	88Kcal	78Kcal
塩分	2.6g	1.4g	1.1g	1.3g
昼食	五目ごはんの具(冷) 白身魚の山賊焼き(温) ひじき煮(温) もやしのごま和え(冷)	油淋鶏(鶏の唐揚げねぎ ソースかけ)(温) ザーサイともやしの炒め物 (温) きゅうりの梅おかか和え(冷)	ステーキソースの豆腐ハン バーグ(温) カリフラワーのマヨマスター ド炒め(温) 水菜の生姜和え(冷)	テジカルビ(豚肉の韓国焼肉 風炒め)(温) ミニカレーコロッケ(温) なすのおろし和え(冷)
エネルギー	139Kcal	304Kcal	265Kcal	315Kcal
塩分	3.5g	2.6g	2.1g	1.1g
夕食	豚肉のデミグラスソース煮(温) キッシュ(温) 大根と人参のりんご酢和え(冷)	赤魚の煮付け(温) じゃがいもの青のりバター炒め(温) 青梗菜のごま和え(冷)	タイ風鶏そぼろ(ガパオ)(温) カレークリーミーフライ(温) わかめの酢の物(冷)	鶏肉のガーリックオニオンソース(温) ひじき豆(温) もやしポン酢和え(冷)
エネルギー	246Kcal	197Kcal	294Kcal	168Kcal
塩分	1.5g	2.2g	3g	2.5g
たんぱく	35.7g	32.1g	30.1g	37.7g
エネルギー	563Kcal	584Kcal	647Kcal	561Kcal

* 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。



 〈2026年10月 献立表〉

日付	10月5日 月	10月6日 火	10月7日 水	10月8日 木	10月9日 金	10月10日 土	10月11日 日
朝食	大根と春雨のピリ辛炒め(温) 八幡巻(温) つけもの(冷)	じゃがいものそぼろ煮(温) いか団子(温) つけもの(冷)	カブの柚子煮(温) グリーンピース棒天(温) つけもの(冷)	ミートソースペンネ(温) 赤ウインナー(温)	ひじきそぼろ(温) 紅あずま甘露煮(冷) つけもの(冷)	白菜の和風煮(温) ソーセージ天(温) つけもの(冷)	ツナポテト(温) ミニオムレツ(温)
エネルギー	106Kcal	116Kcal	49Kcal	146Kcal	122Kcal	79Kcal	103Kcal
塩分	1.4g	1.3g	1.9g	0.9g	1.1g	1.7g	1.4g
昼食	ジャンボ肉団子(温) キャベツの一味マヨ炒め(温) まぐろ角煮(冷)	鶏ちゃん焼き(温) 高菜オムレツ(温) チーズペッパーポテトサラダ(冷)	カレー煮込みハンバーグ(温) 桜エビとキャベツのパスタ(温) 花野菜サラダ(冷)	うどん(温) とんかつ(温) パンバンジー風和え物(冷)	チキンピカタ(温) チャプチェ(温) オクラと豆腐のサラダ(冷)	ほっけの蒲焼風(温) 五目巾着(温) キャベツの磯香和え(冷)	さばのねぎ味噌みそだれ(温) 高菜明太ビーフン(温) わかめの中華風ごま酢和え(冷)
エネルギー	275Kcal	233Kcal	370Kcal	413Kcal	280Kcal	159Kcal	215Kcal
塩分	2g	2.2g	2.2g	4.1g	1.8g	2.4g	3.2g
夕食	ポークストロガノフ(温) ミニコーンフライ(温) 和風ごぼうサラダ(冷)	あじの照り焼き(温) 高野豆腐の中華風うま煮(温) きゅうりの香味中華和え(冷)	鶏肉の生姜炒め(温) ハムカツ(温) 青菜の和え物(冷)	さわらのごま醤油焼き(温) 大根とちくわの煮物(温) わかめとたけのこの酢味噌和え(冷)	豚ソース丼(温) 木の葉しんじょ(温) 大根さっぱり和え(冷)	チンジャオロースー(温) 三角春巻(温) 小松菜ナムル(冷)	豚肉と大根の煮物(温) エビカツ(温) もやしのおかか和え(冷)
エネルギー	304Kcal	175Kcal	290Kcal	219Kcal	246Kcal	269Kcal	242Kcal
塩分	2.3g	1.8g	2.1g	2.1g	1.9g	1.9g	1.5g
たんぱく	35.4g	38.1g	33.4g	37.9g	31g	30.8g	33.3g
エネルギー	685Kcal	524Kcal	709Kcal	778Kcal	648Kcal	507Kcal	560Kcal

* 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。



 〈2026年10月 献立表〉

日付	10月12日 月	10月13日 火	10月14日 水	10月15日 木	10月16日 金	10月17日 土	10月18日 日
朝食	冬瓜の鶏だし煮(温) 肉団子(温) つけもの(冷)	白菜の甘辛煮(温) 花さつま(温) つけもの(冷)	大根の甘辛煮(温) ねぎ玉子焼き(温) つけもの(冷)	コンソメ煮(温) ミニフランクフルト(温)	きのご当座煮(温) 生姜棒天(温) つけもの(冷)	大根とはんぺんの煮物(温) 旨辛チキン(温) つけもの(冷)	ブロッコリーソテー(温) パンプキンキッシュ(温)
エネルギー	126Kcal	91Kcal	83Kcal	106Kcal	85Kcal	84Kcal	127Kcal
塩分	2.1g	1g	1.4g	1.1g	1.6g	1.8g	0.9g
昼食	豆腐のごま豆乳煮(温) 玉子サラダフライ(温) きゅうりの昆布和え(冷)	サーモンフライ(温) ひじきの煮物(温) 青菜の錦糸卵和え(冷)	カレー(温) ピーマン肉詰めフライ(温) ニラの中華和え(冷) 福神漬(冷)	ほっけのかりかり梅と青じそのオイルソース(温) 大根のおかか煮(温) キャベツと桜エビのお浸し(冷)	厚揚げとツナのペペロンチーノ風(温) 粗挽き黒胡椒のクリーミーポテトコロッケ(温) 中華もやし(冷)	豚味噌そぼろ(温) 竹輪の三色揚げ(温) オクラのお浸し(冷)	チキンのカレークリーム煮(温) トマトソースフライ(温) きゅうりのごま醤油和え(冷)
エネルギー	240Kcal	216Kcal	287Kcal	196Kcal	226Kcal	311Kcal	267Kcal
塩分	2.3g	2.1g	4.1g	3.4g	2.3g	2.8g	2.1g
夕食	白身魚の山椒オイル焼き(温) ピーマンと竹輪の炒め物(温) マカロニサラダ(冷)	鶏肉のインドネシア風ケチャップ炒め(温) しんじょ(温) なすのなめたけ和え(冷)	チーズつくね(温) 高野豆腐煮(温) ほうれん草わさびクリーム和え(冷)	豚肉の芋煮風(温) 醤油味のイカカツ(温) わかめのサラダ(冷)	鶏肉の南蛮漬け(温) ひじきのカラフル炒め(温) 青梗菜の和え物(冷)	ブリの生姜煮(温) 野菜炒め(温) 小松菜のお浸し(冷)	焼きぎょうざ(温) 塩焼きそば風(温) 大根の白みそ和え(冷)
エネルギー	217Kcal	321Kcal	312Kcal	243Kcal	190Kcal	197Kcal	278Kcal
塩分	2g	1.3g	2.5g	2g	2.6g	1.4g	3g
たんぱく	30.8g	30.6g	31.9g	36.4g	36.1g	36.9g	30.3g
エネルギー	583Kcal	628Kcal	682Kcal	545Kcal	501Kcal	592Kcal	672Kcal

* 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。





〈2026年10月 献立表〉



日付	10月19日 月	10月20日 火	10月21日 水	10月22日 木	10月23日 金	10月24日 土	10月25日 日
朝食	ごぼうの煮物(温) 肉詰めいなり(温) つけもの(冷)	青菜の和風煮(温) えび団子(温) つけもの(冷)	はんぺんのピリ辛炒め(温) 卵豆腐(冷) つけもの(冷)	ポトフ(温) レモンハーブチキン(温)	白菜炊き(温) 三角豆腐焼き(温) つけもの(冷)	野菜の鯛だし煮(温) だし巻き玉子(温) つけもの(冷)	じゃがいもとコーンのバター炒め(温) ハムステーキ (温)
エネルギー	103Kcal	93Kcal	88Kcal	71Kcal	109Kcal	73Kcal	139Kcal
塩分	2g	1.7g	1.9g	1.7g	1.9g	1.2g	1g
昼食	さわらのみぞれあんかけ(温) ひじきおかか煮(温) スパサラダ(冷)	豚肉とねぎの山椒炒め(温) 千草焼き(温) ポテトサラダ(冷)	八宝菜(温) メンチカツ(温) オクラと豆腐の和え物(冷)	特選白身魚フライ(温) 大根のジャーマン風炒め(温) コーンポテト(冷)	さんまの塩焼き(温) さつま芋と栗の煮物(温) 小松菜わさび和え(冷)	豚肉の味噌生姜炒め(温) カレールーフライ(温) 白菜の煮浸し(冷)	あじのねぎ塩オイルかけ(温) ひじき炒め煮(温) 小松菜のナムル風(冷)
エネルギー	258Kcal	256Kcal	246Kcal	247Kcal	316Kcal	292Kcal	189Kcal
塩分	1.8g	1.5g	2.2g	1.9g	1.7g	2.3g	2g
夕食	肉じゃが(温) 焼売(温) なすの黒酢和え(冷)	フライドチキン(温) 切干大根煮(温) 玉ねぎの和え物(冷)	メバルの西京焼き(温) がんも煮(温) 水菜のおかか和え(冷)	豚肉と野菜の醤油煮(温) 笹かまぼこ(温) ぬた和え(冷)	鶏肉の照りマヨ炒め(温) チーズポテトフライ(温) 切干大根の中華和え(冷)	トマトガーリックソースのチーズハンバーグ(温) 野菜のバジルソテー(温) ブロッコリーのフレンチサラダ(冷)	鶏肉と野菜のトマト煮(温) カルボナーラ風フライ(温) カリフラワーのハーブ和え(冷)
エネルギー	368Kcal	350Kcal	172Kcal	194Kcal	285Kcal	245Kcal	238Kcal
塩分	2.6g	2.3g	2.1g	2.8g	2g	2.8g	1.8g
たんぱく	37.7g	30.2g	31.1g	32.9g	36.1g	32g	35.5g
エネルギー	729Kcal	699Kcal	506Kcal	512Kcal	710Kcal	610Kcal	566Kcal

* 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。





〈2026年10月 献立表〉



日付	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
朝食	中華ひじきそば(温) コーンイカハンバーグ(温) つけもの(冷)	野菜の豚骨煮(温) 豆腐寄せ(温) つけもの(冷)	厚揚げのピリ辛煮(温) みそつくね(温) つけもの(冷)	小松菜コーンソテー(温) なすのチーズオリーブオイル風味(冷)	里芋の中華煮(温) 鶏さつま揚げ(温) つけもの(冷)	白菜と油揚げの煮物(温) 玉ねぎ団子(温) つけもの(冷)
エネルギー	128Kcal	91Kcal	119Kcal	163Kcal	92Kcal	106Kcal
塩分	2.2g	1.3g	1.7g	1.1g	1.3g	1.8g
昼食	豚肉と大根のオイマヨ炒め(温) かにいかフライ(温) なすの柚子胡椒和え(冷)	ジャンボ焼売(温) 豆ミンチのマーボー春雨(温) 甘栗サラダ(冷)	きのこごはんの具(冷) コロッケ(温) 大根のあっさり煮(温) ブロッコリーのツナマヨ和え(冷)	豆腐とひき肉のピリ辛味噌煮込み(温) ささみフライ(温) 玉ねぎのおかかポン酢和え(冷)	さばのごまがらめ(温) 大根のそぼろ煮(温) 小松菜の柚子和え(冷)	かぼちゃのシチュー(温) ミートオムレツ(温) 豆と豆乳のサラダ(冷)
エネルギー	310Kcal	461Kcal	212Kcal	295Kcal	201Kcal	316Kcal
塩分	2.3g	3g	3.2g	1.8g	2g	2.6g
夕食	メバルの甘酢あんかけ(温) 豆腐のうま煮(温) ジャーマンポテトサラダ(冷)	鶏肉とじゃがいもの甘辛煮(温) 白身魚青のりフライ(温) きゅうりのごま醤油和え(冷)	ポークチャップ(温) なす肉詰めフライ(温) キャベツのたらこ和え(冷)	白身魚のアクアパッツァ風(温) 野菜炒め(温) マカロニサラダ(冷)	チャーシュー丼(温) 春巻(温) きしめんサラダ(冷)	鶏肉のバルサミコ酢あんかけ(温) きのこのバター醤油スパゲティ(温) わかめのナムル(冷)
エネルギー	206Kcal	253Kcal	298Kcal	234Kcal	393Kcal	297Kcal
塩分	1.9g	1.6g	2.6g	1.4g	2.4g	3.5g
たんぱく	34.7g	37.7g	30.8g	35.7g	33.6g	38g
エネルギー	644Kcal	805Kcal	629Kcal	692Kcal	686Kcal	719Kcal

* 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

1  クレープ 容量 30 g エネルギー 94 kcal	2  プリン 容量 60 g エネルギー 73.8 kcal	3  抹茶まんじゅう 容量 40 g エネルギー 100 kcal	4  オレンジゼリー 容量 40 g エネルギー 41 kcal	5  エクレア 容量 30 g エネルギー 93 kcal	6  ワッフル 容量 27 g エネルギー 67 kcal	7  水ようかん 容量 50 g エネルギー 55 kcal
8  酒元饅頭 容量 40 g エネルギー 115 kcal	9  ストロベリーゼリー 容量 60 g エネルギー 58.8 kcal	10  お茶プリン 容量 40 g エネルギー 58 kcal	11  ミニたいやき 容量 30 g エネルギー 99.6 kcal	12  いちごシュークリーム 容量 22 g エネルギー 70.8 kcal	13  杏仁豆腐 容量 50 g エネルギー 71.5 kcal	14  ココアムース 容量 40 g エネルギー 60 kcal
15  桃ゼリー 容量 60 g エネルギー 57.6 kcal	16  可寿饅頭 容量 40 g エネルギー 93 kcal	17  マンゴープリン 容量 40 g エネルギー 34 kcal	18  レモンゼリー 容量 50 g エネルギー 49.5 kcal	19  どらやき 容量 55 g エネルギー 100 kcal	20  青りんごゼリー 容量 60 g エネルギー 62.4 kcal	21  アセロラミルクゼリー 容量 40 g エネルギー 51 kcal
22  おはぎ 容量 50 g エネルギー 118 kcal	23  田舎饅頭 容量 40 g エネルギー 110 kcal	24  ココアワッフル 容量 30 g エネルギー 87.9 kcal	25  チョコレート饅頭 容量 40 g エネルギー 85 kcal	26  ブルーベリーゼリー 容量 50 g エネルギー 55 kcal	27  いちごムース 容量 40 g エネルギー 65 kcal	28  鬼まんじゅう 容量 40 g エネルギー 80 kcal
29  黒糖まんじゅう 容量 40 g エネルギー 100 kcal	30  豆乳ブラマンジェ 容量 40 g エネルギー 59 kcal	31  かぼちゃプリン 容量 40 g エネルギー 59 kcal	※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。			

