

月間献立予定表（惣菜）

デリケア株式会社

日付	朝食	昼食	夕食	小鉢 デザート
1/1 (日)	米飯 厚焼き卵 もち麩入り雑煮(味噌)	赤飯 カレイの西京焼き 数の子 清し汁(そうめん・みつば)	米飯 すき焼き(牛) きゅうりどかに棒の酢の物 きんこん 味噌汁(なめこ・ねぎ)	花こうやの含め煮 デザート(リンゴゼリー)
1/2 (月)	米飯 里芋のえびそほろあんかけ もち麩入り雑煮(清し汁)	散らし寿司 お煮しめ 味噌汁(椎茸・ねぎ)	米飯 赤魚の照り焼き 大根なます 竹の子の土佐煮 味噌汁(あおさ)	伊達巻と昆布巻きの盛り合わせ デザート(紅茶ゼリー)
1/3 (火)	米飯 チキンボールのコンソメ煮 ピーマンのソテー	米飯 白身魚の磯辺揚げ 春菊のポン酢和え 清し汁(えのき・ねぎ)	米飯 鶏肉の照りマヨ炒め じゃがいもと豆腐のおかか和え 長芋の醤油炒め 味噌汁(小松菜)	茄子と大豆の味噌がらめ デザート(プリン)
1/4 (水)	米飯 マカロニサラダ キャベツの炒め物	米飯 タラのたらこクリームソース いんげんのピーナツ和え コンソメスープ	米飯 牛肉とネギの生姜煮 しろうなのからし和え 蒸ししゅうまい はるさめスープ	れんこんのそぼろ煮 デザート(ピーチゼリー)
1/5 (木)	米飯 ほうれん草のソテー こほうサラダ	米飯 鶏肉の酒粕焼き カリフラワーの甘酢和え 清し汁(わかめ・ねぎ)	米飯 かに玉 きゅうりの昆布和え(C-8オイル入) 切干大根の煮物 中華スープ	さつまいもの煮物 デザート(抹茶ゼリー)
1/6 (金)	米飯 じゃがいもの炒め物 フロッキーのトッピング 和え	米飯 豆腐ハンバーグ チキータン 味噌汁(キャベツ)	あさりご飯 豚ハラ大根 春菊のきなこ味噌和え 清し汁(竹の子・ねぎ)	アスパラのレモン和え デザート(パインゼリー)
1/7 (土)	米飯 卵とじ オニオンサラダ	米飯 いかとキャベツのオリーブ炒め 小松菜の煮浸し 味噌汁(あおさ)	七草粥 さわらの南部焼き いんげんの梅肉和え 粕汁	きゅうりの浅漬け デザート(オレンジゼリー)
1/8 (日)	米飯 肉団子のコンソメ煮 スナッフえんどうのソテー	ハヤシライス 海藻サラダ デザート(みかん缶)	米飯 グリルチキンバルサミソース はくさいの炒め物 卵の花 コンソメスープ	もやしのかき醤油炒め デザート(ライチミルクゼリー)
1/9 (月)	米飯 さつまいものマヨネーズ和え チンゲン菜の炒め物	米飯 ホキの西京焼き オクラの昆布和え 清し汁(そうめん・ねぎ)	米飯 コロッケ カリフラワーのチーズ和え こほうの炒め煮 味噌汁(椎茸・ねぎ)	長芋の甘辛炒め デザート(アゼロラゼリー)
1/10 (火)	米飯 オムレツ いんげんのソテー	米飯 牛肉の炒め物 フロッキーの香味和え 味噌汁(しめじ・ねぎ)	ひじきの炊き込みご飯 メハルの照り焼き もずく和え 味噌汁(わかめ・ねぎ)	いとこ煮 デザート(グアハゼリー)
1/11 (水)	米飯 きのこのソテー 温野菜サラダ	米飯 豆腐チャンフルー 海老の生姜あんかけ 清し汁(えのき・ねぎ)	米飯 鶏肉のハニーマスタード焼き パプリカのピクルス ほうれん草のカーリック炒め コンソメスープ	キャベツの酢味噌和え デザート(メロンゼリー)
1/12 (木)	米飯 ベーコンエッグ ピーンスサラダ	わかめご飯 にゅうめん はくさいの煮浸し デザート(白桃缶)	米飯 赤魚の煮つけ 春菊のおかか和え ねぎ焼き 味噌汁(あおさ)	長芋の和え物 デザート(赤いどうぜりー)
1/13 (金)	米飯 加子のミートソース煮 きゅうりのサラダ	米飯 白身魚フライ 小松菜とたくあんの炒め物 味噌汁(玉ねぎ・人参)	米飯 他人とじ(豚) オクラと湯葉の和え物 じゃがいもの煮物 味噌汁(しろな)	なめこのおろし和え デザート(マンゴーゼリー)
1/14 (土)	米飯 ほうれん草のソテー マカロニサラダ	米飯 ◆味噌おでん ◆煮酢和え 清し汁(わかめ・ねぎ)	米飯 カレイの野菜あんかけ もやしの香味和え ピーマンの炒め物 味噌汁(えのき・ねぎ)	いんげんの塩だれ炒め デザート(リンゴゼリー)
1/15 (日)	米飯 スクランブルエッグ キャベツのソテー	米飯 鶏肉の唐揚げ胡椒だれ しろうなのピーナツ和え 味噌汁(椎茸・ねぎ)	米飯 さばの味噌煮 きゅうりの浅漬け かぼちゃの煮物 清し汁(そうめん・ねぎ)	金平ごぼう デザート(カシスゼリー)

月間献立予定表（惣菜）

デリケア備菜工場

日付	朝食	昼食	夕食	小鉢 デザート
1/16 (月)	米飯 ワインナーのコンソメ煮 スナッフえんどうのソテー	米飯 しまほっけの塩焼き いんげんの炒め物 味噌汁(里芋・ねぎ)	米飯 豚肉の炒め物 小松菜の磯辺和え 厚焼き卵 清し汁(竹の子・ねぎ)	スタミナ納豆 デザート(パインゼリー)
1/17 (火)	米飯 はくさいの炒め物 カリフラワーのマヨネーズ和え	米飯 海老と卵の炒め物和风あんかけ ほうれん草のナムル 中華スープ	米飯 フカの煮つけ きゅうりの昆布和え ◆ネギときのこの味噌炒め 清し汁(そうめん・ねぎ)	焼き餃子 デザート(紅茶ゼリー)
1/18 (水)	米飯 小松菜のソテー オニオンサラダ	米飯 海鮮焼きそば 卵の化 味噌汁(なめこ・ねぎ)	米飯 あじのなめろうフライ チンゲン菜の香味和え ひじきの煮物 味噌汁(長芋・ねぎ)	大根の浅漬け デザート(杏仁豆腐)
1/19 (木)	米飯 のり塩ポテト いんげんのソテー	三色丼 オクラの梅肉和え 清し汁(ほうれん草)	米飯 豚肉と野菜の炊き合わせ 香菊の和え物 ピーマンとちくわの甘辛炒め 味噌汁(あおさ)	茄子の揚げ浸し デザート(ピーチゼリー)
1/20 (金)	米飯 卵とじ はくさいの炒め物	米飯 カリバタチキン スナッフえんどうのおかか和え 味噌汁(わかめ・ねぎ)	米飯 ホキの味噌漬け焼き もずく和え カリフラワーのソテー 清し汁(トロロ昆布・ねぎ)	たらこスパゲティ デザート(プリン)
1/21 (土)	米飯 かぼちゃサラダ 小松菜のソテー	米飯 ぶり大根 いんげんのピーナツ和え 味噌汁(豆腐・ねぎ)	米飯 肉団子の甘酢あん 春雨のドレッシング和え ねぎ焼き 中華スープ	れんこんの炒め煮 デザート(ライチミルクゼリー)
1/22 (日)	米飯 茄子のミートソース煮 フロッコリーの炒め物	米飯 タラと野菜の特製ごまだれ もやしの香味和え 味噌汁(さつまいも・ねぎ)	米飯 木の葉とじ チンゲン菜の柚子和え 里芋の煮ころがし 味噌汁(しめじ・ねぎ)	豆腐のフライ デザート(オレンジゼリー)
1/23 (月)	米飯 スクランブルエッグ カリフラワーのソテー	米飯 さわらの幽庵焼き きゅうりのゆかり和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)	ケリビーズと桜エビの混ぜご飯 寄せ鍋(豚) ◆ニラのヌタ和え 清し汁(竹の子・ねぎ)	きのご金平 デザート(抹茶ゼリー)
1/24 (火)	米飯 マカロニサラダ ピーマンのソテー	米飯 鶏肉と野菜の炒め物 ほうれん草の磯辺和え 味噌汁(里芋・ねぎ)	米飯 あじの焼き南蛮漬け いんげんの中華和え 長芋の醤油炒め 味噌汁(なめこ・ねぎ)	かぶのかに棒あんかけ デザート(アゼロラゼリー)
1/25 (水)	米飯 チキンボールのコンソメ煮 スナッフえんどうの炒め物	カレーライス(牛) チーズサラダ デザート(パイン缶)	米飯 白身魚の桜揚げ 小松菜の胡麻和え かんもの煮物 味噌汁(大根・ねぎ)	キャベツのソテー デザート(クアハゼリー)
1/26 (木)	米飯 ハムエッグ フロッコリーの炒め物	米飯 豚バラと白菜の生姜あん 大根のピクルス はるさめスープ	米飯 カレイのレモンペッパー焼き 茄子の甘辛炒め チンゲン菜のお浸し 清し汁(しめじ・ねぎ)	蒸ししゅうまい デザート(ヌロンゼリー)
1/27 (金)	米飯 ビーンズサラダ ごぼうの炒め煮	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草の和え物 清し汁(トロロ昆布・ねぎ)	米飯 牛肉の山椒炒め きゅうりとツナの梅マヨ和え ひじきの煮物 味噌汁(じゃがいも・ねぎ)	高野豆腐の煮物 デザート(赤ふどうゼリー)
1/28 (土)	米飯 オムレツ カリフラワーのドレッシング和え	米飯 鶏肉の天ぷら スナッフえんどうのきなこ味噌和え 清し汁(えのき・ねぎ)	米飯 さばの塩焼き もずく和え ピーマンのソテー 味噌汁(玉ねぎ・人参)	揚げない大学いも デザート(マンゴーゼリー)
1/29 (日)	米飯 小松菜のソテー 玉ねぎのボン酢和え	米飯 牛肉のオイスターソース炒め いんげんの昆布和え 味噌汁(あおさ)	米飯 肉じゃが(豚) もやしの胡麻和え 炒り豆腐 味噌汁(大根・ねぎ)	きのご金平 デザート(カシスゼリー)
1/30 (月)	米飯 かぼちゃサラダ ほうれん草のソテー	米飯 メバルの南部焼き フロッコリーのおかか和え 味噌汁(わかめ・ねぎ)	米飯 ◆麻婆春雨(C-8お仏入) スナッフえんどうの香味和え 肉まん 中華スープ	厚焼き卵 デザート(紅茶ゼリー)
1/31 (火)	米飯 卵とじ はくさいの炒め物	米飯 きつねうどん チンゲン菜のナムル デザート(黄桃缶)	米飯 しまほっけの塩麹焼き カリフラワーのにーカット和え 茄子の煮物 清し汁(トロロ昆布・ねぎ)	長芋の甘辛炒め デザート(杏仁豆腐)

〈献立表〉

現場 : デリケア(株)茨木工場

献立種類 : 惣菜(通常/A)

年月日 : 2023年1月1日(日) ~ 2023年1月7日(土)

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
朝食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	厚焼き卵	里芋のえびそばろあんかけ	チキンボールのコンソメ煮	マカロニサラダ	ほうれん草のソテー	じゃがいもの炒め物	卵とじ
	もち麩入り雑煮(味噌)	もち麩入り雑煮(清し汁)	ピーマンのソテー	キャベツの炒め物	ごぼうサラダ	ブロッコリーのドレッシング和え	オニオンサラダ
	エネルギー 400 kcal 蛋白質 13.8 g 食塩 1.7 g	エネルギー 324 kcal 蛋白質 10.5 g 食塩 1.5 g	エネルギー 333 kcal 蛋白質 9.2 g 食塩 1.1 g	エネルギー 389 kcal 蛋白質 7.9 g 食塩 0.9 g	エネルギー 364 kcal 蛋白質 7.7 g 食塩 0.8 g	エネルギー 349 kcal 蛋白質 9.2 g 食塩 0.7 g	エネルギー 429 kcal 蛋白質 14.9 g 食塩 1.1 g
昼食	赤飯	散らし寿司	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	カレイの西京焼き	お煮しめ	白身魚の磯辺揚げ	タラのたらこクリームソース	鶏肉の酒粕焼き	豆腐ハンバーグ	いかとキャベツのオイスターソース炒め
	数の子	味噌汁(椎茸・ねぎ)	春菊のポン酢和え	いんげんのピーナツ和え	カリフラワーの甘酢和え	ナポリタン	小松菜の煮浸し
	清し汁(そうめん・みつば)		清し汁(えのき・ねぎ)	コンソメスープ	清し汁(わかめ・ねぎ)	味噌汁(キャベツ)	味噌汁(あおさ)
	エネルギー 443 kcal 蛋白質 28.0 g 食塩 3.1 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 4.3 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 1.8 g	エネルギー 460 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 3.2 g	エネルギー 539 kcal 蛋白質 25.5 g 食塩 3.7 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 14.4 g 食塩 3.1 g	エネルギー 438 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 4.2 g
夕食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	あさりご飯	七草粥
	すき焼き(牛)	赤魚の照り焼き	鶏肉の照りマヨ炒め	牛肉とネギの生姜煮	かに玉	豚バラ大根	さわらの南部焼き
	きゅうりとかに棒の酢の物	大根なます	ｽｯﾌﾟ えんどうのおかか和え	しろなのからし和え	きゅうりの昆布和え(C-8お入れ)	春菊のきなき味噌和え	いんげんの梅肉和え
	きんとん	竹の子の土佐煮	長芋の醤油炒め	蒸ししゅうまい	切干大根の煮物	清し汁(竹の子・ねぎ)	粕汁
	味噌汁(なめこ・ねぎ)	味噌汁(あおさ)	味噌汁(小松菜)	はるさめスープ	中華スープ		
	エネルギー 661 kcal 蛋白質 20.3 g 食塩 3.9 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 2.1 g	エネルギー 609 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 3.0 g	エネルギー 670 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩 3.5 g	エネルギー 546 kcal 蛋白質 18.1 g 食塩 3.8 g	エネルギー 661 kcal 蛋白質 24.1 g 食塩 5.6 g	エネルギー 571 kcal 蛋白質 28.0 g 食塩 3.2 g
単品小	花こうやの含め煮	伊達巻と昆布巻きの盛り合わせ	茄子と大豆の味噌がらめ	れんこんのそばろ煮	さつまいもの煮物	アスパラのレモン和え	きゅうりの浅漬け
	エネルギー 45 kcal 蛋白質 2.6 g 食塩 0.6 g	エネルギー 83 kcal 蛋白質 2.9 g 食塩 0.4 g	エネルギー 97 kcal 蛋白質 4.1 g 食塩 1.2 g	エネルギー 68 kcal 蛋白質 2.9 g 食塩 0.6 g	エネルギー 81 kcal 蛋白質 1.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 25 kcal 蛋白質 1.2 g 食塩 0.2 g	エネルギー 14 kcal 蛋白質 0.6 g 食塩 0.9 g
単品デ	デザート(リンゴゼリー)	デザート(紅茶ゼリー)	デザート(プリン)	デザート(ピーチゼリー)	デザート(抹茶ゼリー)	デザート(パインゼリー)	デザート(オレンジゼリー)
	エネルギー 45 kcal 蛋白質 0.1 g 食塩 0.3 g	エネルギー 48 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 82 kcal 蛋白質 1.6 g 食塩 0.2 g	エネルギー 46 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 57 kcal 蛋白質 1.1 g 食塩 0.1 g	エネルギー 46 kcal 蛋白質 0.1 g 食塩 0.3 g	エネルギー 47 kcal 蛋白質 0.2 g 食塩 0.3 g
	エネルギー 1594 kcal 蛋白質 64.8 g 食塩 9.6 g	エネルギー 1467 kcal 蛋白質 55.3 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1638 kcal 蛋白質 61.4 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1633 kcal 蛋白質 56.5 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1587 kcal 蛋白質 53.4 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1553 kcal 蛋白質 49.0 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1499 kcal 蛋白質 62.6 g 食塩 9.7 g

〈献立表〉

現場 : デリケア(株)茨木工場

献立種類 : 惣菜(通常/A)

年月日 : 2023年1月8日(日) ~ 2023年1月14日(土)

	日 8	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14
朝食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	肉団子のコンソメ煮	さつまいものマヨネーズ和え	オムレツ	きのこソテー	ベーコンエッグ	茄子のミートソース煮	ほうれん草のソテー
	スナッパえんどうのソテー	チンゲン菜の炒め物	いんげんのソテー	温野菜サラダ	ビーンズサラダ	きゅうりのサラダ	マカロニサラダ
	1レキ* - 358 kcal 蛋白質 9.9 g 食塩 1.1 g	1レキ* - 417 kcal 蛋白質 7.0 g 食塩 0.7 g	1レキ* - 373 kcal 蛋白質 11.3 g 食塩 1.3 g	1レキ* - 333 kcal 蛋白質 8.4 g 食塩 0.6 g	1レキ* - 461 kcal 蛋白質 15.7 g 食塩 0.9 g	1レキ* - 345 kcal 蛋白質 7.9 g 食塩 0.9 g	1レキ* - 399 kcal 蛋白質 8.5 g 食塩 0.8 g
昼食	ハヤシライス	米飯	米飯	米飯	わかめご飯	米飯	米飯
	海藻サラダ	ホキの西京焼き	牛肉の炒め物	豆腐チャンプルー	にゅうめん	白身魚フライ	◆味噌おでん
	デザート(みかん缶)	オクラの昆布和え	ブロッコリーの香味和え	海老芋の生姜あんかけ	はくさいの煮浸し	小松菜とたくあんの炒め物	◆煮酢和え
	1レキ* - 608 kcal 蛋白質 16.5 g 食塩 3.1 g	1レキ* - 378 kcal 蛋白質 18.1 g 食塩 2.9 g	1レキ* - 539 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 2.7 g	1レキ* - 597 kcal 蛋白質 27.8 g 食塩 3.6 g	1レキ* - 498 kcal 蛋白質 15.9 g 食塩 5.1 g	1レキ* - 581 kcal 蛋白質 13.7 g 食塩 2.1 g	1レキ* - 491 kcal 蛋白質 16.8 g 食塩 4.0 g
夕食	米飯	米飯	ひじきの炊き込みご飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	グリルチキンバルサミソース	コロッケ	メバルの照り焼き	鶏肉のハニーマスタード焼き	赤魚の煮つけ	他人とじ(豚)	カレイの野菜あんかけ
	はくさいの炒め物	カリフラワーのチーズ和え	もずく和え	パプリカのピクルス	春菊のおかか和え	オクラと湯葉の和え物	もやしの香味和え
	1レキ* - 631 kcal 蛋白質 26.5 g 食塩 4.2 g	1レキ* - 614 kcal 蛋白質 14.8 g 食塩 3.6 g	1レキ* - 430 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 4.7 g	1レキ* - 635 kcal 蛋白質 27.3 g 食塩 3.6 g	1レキ* - 494 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 4.4 g	1レキ* - 626 kcal 蛋白質 30.0 g 食塩 3.9 g	1レキ* - 568 kcal 蛋白質 27.7 g 食塩 3.6 g
単品小	もやしのかき醤油炒め	長芋の甘辛炒め	いとこ煮	キャベツの酢味噌和え	長芋の和え物	なめこのおろし和え	いんげんの塩だれ炒め
	1レキ* - 62 kcal 蛋白質 4.1 g 食塩 0.9 g	1レキ* - 67 kcal 蛋白質 1.9 g 食塩 0.5 g	1レキ* - 82 kcal 蛋白質 2.6 g 食塩 0.7 g	1レキ* - 44 kcal 蛋白質 1.2 g 食塩 0.3 g	1レキ* - 39 kcal 蛋白質 1.3 g 食塩 0.7 g	1レキ* - 13 kcal 蛋白質 0.8 g 食塩 0.3 g	1レキ* - 37 kcal 蛋白質 0.9 g 食塩 0.4 g
単品デ	デザート(ライチミルクゼリー)	デザート(アセロラゼリー)	デザート(グアバゼリー)	デザート(メロンゼリー)	デザート(赤ぶどうゼリー)	デザート(マンゴーゼリー)	デザート(リンゴゼリー)
	1レキ* - 49 kcal 蛋白質 0.8 g 食塩 0.3 g	1レキ* - 39 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	1レキ* - 44 kcal 蛋白質 0.1 g 食塩 0.3 g	1レキ* - 47 kcal 蛋白質 0.1 g 食塩 0.3 g	1レキ* - 47 kcal 蛋白質 0.1 g 食塩 0.3 g	1レキ* - 45 kcal 蛋白質 0.1 g 食塩 0.3 g	1レキ* - 45 kcal 蛋白質 0.1 g 食塩 0.3 g
	1レキ* - 1708 kcal 蛋白質 57.8 g 食塩 9.6 g	1レキ* - 1515 kcal 蛋白質 41.8 g 食塩 8.0 g	1レキ* - 1468 kcal 蛋白質 58.8 g 食塩 9.7 g	1レキ* - 1656 kcal 蛋白質 64.8 g 食塩 8.4 g	1レキ* - 1539 kcal 蛋白質 54.8 g 食塩 11.4 g	1レキ* - 1610 kcal 蛋白質 52.5 g 食塩 7.5 g	1レキ* - 1540 kcal 蛋白質 54.0 g 食塩 9.1 g

献立表

現場 : デリケア(株)茨木工場

献立種類 : 惣菜(通常/A)

年月日 : 2023年1月15日(日) ~ 2023年1月21日(土)

	日 15	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21
朝食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	スクランブルエッグ	ウインナーのコンソメ煮	はくさいの炒め物	小松菜のソテー	のり塩ポテト	卵とじ	かぼちゃサラダ
	キャベツのソテー	スナップえんどうのソテー	カリフラワーのマヨネーズ和え	オニオンサラダ	いんげんのソテー	はくさいの炒め物	小松菜のソテー
	エネルギー 401 kcal 蛋白質 14.6 g 食塩 1.0 g	エネルギー 350 kcal 蛋白質 8.4 g 食塩 1.0 g	エネルギー 371 kcal 蛋白質 9.4 g 食塩 1.0 g	エネルギー 364 kcal 蛋白質 8.0 g 食塩 0.7 g	エネルギー 341 kcal 蛋白質 6.9 g 食塩 0.7 g	エネルギー 394 kcal 蛋白質 13.8 g 食塩 1.0 g	エネルギー 393 kcal 蛋白質 8.0 g 食塩 0.7 g
昼食	米飯	米飯	米飯	米飯	三色丼	米飯	米飯
	鶏肉の唐揚げ胡椒だれ	しまほっけの塩焼き	海老と卵の炒め物和風あんかけ	海鮮焼きそば	オクラの梅肉和え	ガリバタチキン	ぶり大根
	しろなのピーナツ和え	いんげんの炒め物	ほうれん草のナムル	卵の花	清し汁(ほうれん草)	スナップえんどうのおかか和え	いんげんのピーナツ和え
	味噌汁(椎茸・ねぎ)	味噌汁(里芋・ねぎ)	中華スープ	味噌汁(なめこ・ねぎ)	味噌汁(わかめ・ねぎ)	味噌汁(豆腐・ねぎ)	味噌汁(豆腐・ねぎ)
エネルギー 596 kcal 蛋白質 33.8 g 食塩 2.2 g	エネルギー 384 kcal 蛋白質 18.2 g 食塩 2.0 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 3.9 g	エネルギー 568 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 4.7 g	エネルギー 583 kcal 蛋白質 24.4 g 食塩 3.5 g	エネルギー 478 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 3.4 g	エネルギー 544 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 3.5 g	
夕食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	さばの味噌煮	豚肉の炒め物	フカの煮つけ	あじのなめろうフライ	豚肉と野菜の炊き合わせ	ホキの味噌漬け焼き	肉団子の甘酢あん
	きゅうりの浅漬け	小松菜の磯辺和え	きゅうりの昆布和え	チンゲン菜の香味和え	春菊の和え物	もずく和え	春雨のドレッシング和え
	かぼちゃの煮物	厚焼き卵	◆ネギときのこの味噌炒め	ひじきの煮物	ピーマンとちくわの甘辛炒め	カリフラワーのソテー	ねぎ焼き
清し汁(そうめん・ねぎ)	清し汁(竹の子・ねぎ)	清し汁(そうめん・ねぎ)	味噌汁(長芋・ねぎ)	味噌汁(あおさ)	清し汁(トコロ昆布・ねぎ)	中華スープ	
エネルギー 579 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 4.6 g	エネルギー 569 kcal 蛋白質 27.5 g 食塩 3.0 g	エネルギー 436 kcal 蛋白質 9.9 g 食塩 4.0 g	エネルギー 496 kcal 蛋白質 15.1 g 食塩 3.2 g	エネルギー 493 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 3.7 g	エネルギー 408 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 3.0 g	エネルギー 691 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 4.7 g	
単品小	金平ごぼう	スタミナ納豆	焼き餃子	大根の浅漬け	茄子の揚げ浸し	たらこスパゲティ	れんこんの炒め煮
	エネルギー 61 kcal 蛋白質 0.9 g 食塩 0.4 g	エネルギー 167 kcal 蛋白質 14.3 g 食塩 0.8 g	エネルギー 57 kcal 蛋白質 2.3 g 食塩 0.3 g	エネルギー 16 kcal 蛋白質 0.4 g 食塩 0.9 g	エネルギー 47 kcal 蛋白質 1.0 g 食塩 0.4 g	エネルギー 88 kcal 蛋白質 3.0 g 食塩 0.8 g	エネルギー 82 kcal 蛋白質 1.7 g 食塩 0.5 g
単品デ	デザート(カシスゼリー)	デザート(パイゼリー)	デザート(紅茶ゼリー)	デザート(杏仁豆腐)	デザート(ピーチゼリー)	デザート(プリン)	デザート(ライチミルクゼリー)
	エネルギー 39 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 46 kcal 蛋白質 0.1 g 食塩 0.3 g	エネルギー 48 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 75 kcal 蛋白質 1.2 g 食塩 0.1 g	エネルギー 46 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 82 kcal 蛋白質 1.6 g 食塩 0.2 g	エネルギー 49 kcal 蛋白質 0.8 g 食塩 0.3 g
	エネルギー 1676 kcal 蛋白質 73.8 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1516 kcal 蛋白質 68.5 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1399 kcal 蛋白質 43.6 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1519 kcal 蛋白質 42.4 g 食塩 9.6 g	エネルギー 1510 kcal 蛋白質 55.2 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1450 kcal 蛋白質 62.1 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1759 kcal 蛋白質 52.4 g 食塩 9.7 g

献立表

現場 : デリケア(株)茨木工場

献立種類 : 惣菜(通常/A)

年月日 : 2023年1月22日(日) ~ 2023年1月28日(土)

	日 22	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28
朝食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	茄子のミートソース煮	スクランブルエッグ	マカロニサラダ	チキンボールのコンソメ煮	ハムエッグ	ビーンズサラダ	オムレツ
	ブロッコリーの炒め物	カリフラワーのソテー	ピーマンのソテー	スナップえんどうの炒め物	ブロッコリーの炒め物	ごぼうの炒め煮	カリフラワーのドレッシング和え
	エネルギー 330 kcal 蛋白質 8.0 g	エネルギー 402 kcal 蛋白質 15.3 g	エネルギー 412 kcal 蛋白質 7.2 g	エネルギー 345 kcal 蛋白質 9.8 g	エネルギー 388 kcal 蛋白質 14.1 g	エネルギー 375 kcal 蛋白質 8.4 g	エネルギー 369 kcal 蛋白質 11.4 g
	食塩 0.7 g	食塩 1.0 g	食塩 0.8 g	食塩 1.0 g	食塩 0.7 g	食塩 0.8 g	食塩 1.2 g
昼食	米飯	米飯	米飯	カレーライス(牛)	米飯	米飯	米飯
	タラと野菜の特製ごまだれ	さわらの幽庵焼き	鶏肉と野菜の炒め物	チーズサラダ	豚バラと白菜の生姜あん	鮭のちゃんちゃん焼き	鶏肉の天ぷら
	もやしの香味和え	きゅうりのゆかり和え	ほうれん草の磯辺和え	デザート(パイン缶)	大根のピクルス	ほうれん草の和え物	スナップえんどうのきなこ味噌和え
	味噌汁(さつまいも・ねぎ)	味噌汁(玉ねぎ・人参)	味噌汁(里芋・ねぎ)		はるさめスープ	清し汁(トコロ昆布・ねぎ)	清し汁(えのき・ねぎ)
	エネルギー 442 kcal 蛋白質 21.9 g	エネルギー 452 kcal 蛋白質 21.2 g	エネルギー 468 kcal 蛋白質 23.2 g	エネルギー 696 kcal 蛋白質 19.3 g	エネルギー 634 kcal 蛋白質 18.0 g	エネルギー 415 kcal 蛋白質 22.4 g	エネルギー 605 kcal 蛋白質 32.1 g
食塩 2.5 g	食塩 2.2 g	食塩 2.7 g	食塩 4.0 g	食塩 3.6 g	食塩 3.0 g	食塩 2.4 g	
夕食	米飯	グリントースと桜エビの混ぜご飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	木の葉とじ	寄せ鍋(豚)	あじの焼き南蛮漬け	白身魚の桜揚げ	カレイのレモンペッパー焼き	牛肉の山椒炒め	さばの塩焼き
	チンゲン菜の柚子和え	◆ニラのヌタ和え	いんげんの中華和え	小松菜の胡麻酢和え	茄子の甘辛炒め	きゅうりとツナの梅マヨ和え	もずく和え
	里芋の煮ころがし	清し汁(竹の子・ねぎ)	長芋の醤油炒め	がんもの煮物	チンゲン菜のお浸し	ひじきの煮物	ピーマンのソテー
	味噌汁(しめじ・ねぎ)		味噌汁(なめこ・ねぎ)	味噌汁(大根・ねぎ)	清し汁(しめじ・ねぎ)	味噌汁(じゃがいも・ねぎ)	味噌汁(玉ねぎ・人参)
エネルギー 489 kcal 蛋白質 20.0 g	エネルギー 509 kcal 蛋白質 26.9 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 21.7 g	エネルギー 586 kcal 蛋白質 23.5 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 22.8 g	エネルギー 662 kcal 蛋白質 24.3 g	エネルギー 471 kcal 蛋白質 23.6 g	
食塩 3.1 g	食塩 4.8 g	食塩 3.2 g	食塩 2.5 g	食塩 3.5 g	食塩 3.7 g	食塩 2.4 g	
単品小	豆腐のフライ	きのこ金平	かぶのかに棒あんかけ	キャベツのソテー	蒸ししゅうまい	高野豆腐の煮物	揚げない大学いも
	エネルギー 107 kcal 蛋白質 2.3 g	エネルギー 69 kcal 蛋白質 2.8 g	エネルギー 59 kcal 蛋白質 2.7 g	エネルギー 57 kcal 蛋白質 2.4 g	エネルギー 82 kcal 蛋白質 1.6 g	エネルギー 49 kcal 蛋白質 3.0 g	エネルギー 121 kcal 蛋白質 0.9 g
	食塩 0.4 g	食塩 0.5 g	食塩 0.8 g	食塩 0.4 g	食塩 0.4 g	食塩 0.7 g	食塩 0.4 g
単品デ	デザート(オレンジゼリー)	デザート(抹茶ゼリー)	デザート(アセロラゼリー)	デザート(グアバゼリー)	デザート(メロンゼリー)	デザート(赤ぶどうゼリー)	デザート(マンゴーゼリー)
	エネルギー 47 kcal 蛋白質 0.2 g	エネルギー 57 kcal 蛋白質 1.1 g	エネルギー 39 kcal 蛋白質 0.0 g	エネルギー 44 kcal 蛋白質 0.1 g	エネルギー 47 kcal 蛋白質 0.1 g	エネルギー 47 kcal 蛋白質 0.1 g	エネルギー 45 kcal 蛋白質 0.1 g
	食塩 0.3 g	食塩 0.1 g	食塩 0.3 g	食塩 0.3 g	食塩 0.3 g	食塩 0.3 g	食塩 0.3 g
エネルギー 1415 kcal 蛋白質 52.4 g	エネルギー 1489 kcal 蛋白質 67.3 g	エネルギー 1495 kcal 蛋白質 54.8 g	エネルギー 1728 kcal 蛋白質 55.1 g	エネルギー 1632 kcal 蛋白質 56.6 g	エネルギー 1548 kcal 蛋白質 58.2 g	エネルギー 1611 kcal 蛋白質 68.1 g	
食塩 7.0 g	食塩 8.6 g	食塩 7.8 g	食塩 8.2 g	食塩 8.5 g	食塩 8.5 g	食塩 6.7 g	

〈献立表〉

現場 : デリケア(株)茨木工場

献立種類 : 惣菜(通常/A)

年月日 : 2023年1月29日(日) ~ 2023年2月4日(土)

	日 29	月 30	火 31	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食	米飯	米飯	米飯				
	小松菜のソテー	かぼちゃサラダ	卵とじ				
	玉ねぎのポン酢和え	ほうれん草のソテー	はくさいの炒め物				
	エネルギー - 330 kcal 蛋白質 8.5 g 食塩 1.5 g	エネルギー - 401 kcal 蛋白質 7.8 g 食塩 0.8 g	エネルギー - 396 kcal 蛋白質 13.5 g 食塩 1.0 g				
昼食	米飯	米飯	米飯				
	牛肉のオイスターソース炒め	メバルの南部焼き	きつねうどん				
	いんげんの昆布和え	ブロッコリーのおかか和え	チンゲン菜のナムル				
	味噌汁(あおさ)	味噌汁(わかめ・ねぎ)	デザート(黄桃缶)				
	エネルギー - 540 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 3.6 g	エネルギー - 431 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 2.6 g	エネルギー - 523 kcal 蛋白質 12.4 g 食塩 4.6 g				
夕食	米飯	米飯	米飯				
	肉じゃが(豚)	◆麻婆春雨(G-8オイル入)	しまほっけの塩麴焼き				
	もやしの胡麻和え	スナックえんどうの香味和え	カリフラワーのハーベスト和え				
	炒り豆腐	肉まん	茄子の煮物				
	味噌汁(大根・ねぎ)	中華スープ	清し汁(トロロ昆布・ねぎ)				
	エネルギー - 567 kcal 蛋白質 26.0 g 食塩 3.2 g	エネルギー - 591 kcal 蛋白質 17.4 g 食塩 4.7 g	エネルギー - 446 kcal 蛋白質 19.0 g 食塩 2.2 g				
単品小	きのこ金平	厚焼き卵	長芋の甘草炒め				
	エネルギー - 69 kcal 蛋白質 2.8 g 食塩 0.5 g	エネルギー - 69 kcal 蛋白質 4.6 g 食塩 0.7 g	エネルギー - 95 kcal 蛋白質 2.4 g 食塩 0.6 g				
単品デ	デザート(カシスゼリー)	デザート(紅茶ゼリー)	デザート(杏仁豆腐)				
	エネルギー - 39 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー - 48 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー - 75 kcal 蛋白質 1.2 g 食塩 0.1 g				
	エネルギー - 1545 kcal 蛋白質 58.1 g 食塩 9.1 g	エネルギー - 1540 kcal 蛋白質 51.3 g 食塩 9.1 g	エネルギー - 1535 kcal 蛋白質 48.5 g 食塩 8.5 g				