

月間献立予定表（食材）

デリケア(株)茨木工場

| 日付 | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 小鉢 デザート |
|--------------|-------------------------------------|---|---|--------------|
| 12/1 (金) | 米飯 かぼちゃサラダ れんこんの炒め煮 | 米飯 タラのトマトソースかけ パプリカのバルサミコ酢マリネ きのこポターシュ | 米飯 牛肉のオリーブソース炒め 小松菜のお浸し 茄子の煮物 味噌汁(えのき・ねぎ) | もやしのガーリックソテー |
| 12/2 (土) | 米飯 肉団子のコンソメ煮 カリフラワーのソテー | 米飯 いかと里芋の煮物 蒸ししゅうまい 味噌汁(春菊) | 米飯 赤魚の幽庵焼き もずく和え 長芋の醤油炒め 味噌汁(なめこ・ねぎ) | いんげんの中華和え |
| 12/3 (日) | 米飯 しろなの炒め物 ビーンズサラダ | カレーライス(牛) ブロッコリーのサラダ デザート(みかん缶) | 米飯 豚肉と大根の胡麻味噌炒め ほうれん草の磯辺和え 海老芋のそぼろ煮 清し汁(トコロ昆布・ねぎ) | キャベツのソテー |
| 12/4 (月) | 米飯 温野菜サラダ スナップえんどうのソテー | 米飯 ホキの味噌漬け焼き オクラの昆布和え 清し汁(わかめ・ねぎ) | 米飯 肉団子のきのこあん 小松菜の柚子和え はくさいの炒め物 味噌汁(さつまいも・ねぎ) | 茄子の揚げ浸し |
| 12/5 (火) | 米飯 じゃがいものソテー オニオンサラダ | ビビンバ丼(牛豚) もやしの香味和え 中華スープ | 米飯 鶏肉のトウチジャン炒め ピーマンのソテー なめこのおろし和え 味噌汁(里芋・ねぎ) | 温泉卵 |
| 12/6 (水) | 米飯 茄子のミートソース煮 カリフラワーのサラダ | 米飯 カレイのレモンペッパー焼き 小松菜の炒め物 コンソメスープ | 米飯 牛肉コロッケ オクラのかき醤油和え ひじきの煮物 味噌汁(しめじ・ねぎ) | 金平ごぼう |
| 12/7 (木) | 米飯 ベーコンエッグ ブロッコリーのクリーム煮 | 米飯 しまほっけの塩麹焼き きゅうりのゆかり和え 味噌汁(大根・ねぎ) | 米飯 豚肉の炒め物 春菊のお浸し かぼちゃの煮物 清し汁(そうめん・ねぎ) | 野菜コロッケ |
| 12/8 (金) | 米飯 ほうれん草のソテー カリフラワーのドレッシング和え | 米飯 豆乳ラーメン 焼き餃子 デザート(黄桃缶) | 米飯 白身魚の揚げ浸し チンゲン菜のピーナツ和え 卵の花 味噌汁(椎茸・ねぎ) | しろなの和え物 |
| 12/9 (土) | 米飯 ハムエッグ ピーマンのソテー | 米飯 豚肉と野菜の炊き合わせ 長芋のしぼ漬け和え 味噌汁(えのき・ねぎ) | 米飯 グリルチキンバルサミコソース 海藻サラダ 豆腐のナゲット コンソメスープ | れんこんの炒め物 |
| 12/10 (日) | 米飯 チキンボールのコンソメ煮 きゅうりのドレッシング和え | 米飯 鮭じゃが 小松菜のお浸し 味噌汁(あおさ) | 米飯 牛肉のおろしソース炒め しろなの香味和え ねぎ焼き 味噌汁(わかめ・ねぎ) | 揚げだし豆腐 |
| 12/11 (月) | 米飯 スクランブルエッグ ほうれん草の炒め物 | 米飯 海老フライ チキータン コンソメスープ | 中華風炊き込みご飯 水きょうざ もやしの中華和え きゅうりのザーサイ和え | カリフラワーの甘酢和え |
| 12/12 (火) | 米飯 ブロッコリーのソテー ビーンズサラダ | 米飯 親子とじ(鶏) いんげんの胡麻和え 味噌汁(油揚げ・ねぎ) | 米飯 鯛の幽庵焼き 春菊の磯辺和え さつまいもの煮物 清し汁(しめじ・ねぎ) | 茄子の煮物 |
| 12/13 (水) | 米飯 ごぼうサラダ じゃこピーマン | 米飯 寄せ鍋(豚) チンゲン菜のお浸し 味噌汁(なめこ・ねぎ) | 米飯 ホキの西京焼き 大根のかに棒あんかけ かつおえんどうのおかか和え 清し汁(トコロ昆布・ねぎ) | いとこ煮 |
| 12/14 (木) | 米飯 シャーマンポテト ほうれん草のソテー | 米飯 麻婆春雨(C-8材入) もやしのナムル 生姜スープ | 米飯 ぶり大根 ブロッコリーのごま和え 大豆桜えび 味噌汁(わかめ・ねぎ) | 蒸ししゅうまい |
| 12/15 (金) | 米飯 鶏野菜きのこ玉子焼き カリフラワーのドレッシング和え | 米飯 さばの塩麹焼き きゅうりとツナの梅マヨ和え 味噌汁(はくさい) | 米飯 芋子煮(牛) しろなのからし和え ピーマンの甘辛炒め 味噌汁(あおさ) | ひじきの煮物 |

月間献立予定表（食材）

デリケア(株)茨木工場

| 日付 | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 小鉢 デザート |
|--------------|---------------------------------|--|--|-------------|
| 12/16 (土) | 米飯 いんげんの炒め物 玉ねぎのボン酢和え | 米飯 鶏肉の唐揚げ 春菊のピーナツ和え 味噌汁(油揚げ・ねぎ) | 米飯 ホークチャップ 春雨サラダ 茄子の甘辛炒め コンソメスープ | 大根の煮物 |
| 12/17 (日) | 米飯 ベーコンエッグ スナッフえんどうのソテー | 米飯 クリームチュー(鶏(C-8材入)) オクラの昆布和え デザート(白桃缶) | あさりご飯 しまほっけの塩焼き きゅうりとわかめの酢の物 清し汁(豆腐・ねぎ) | れんこん金平 |
| 12/18 (月) | 米飯 茄子のミートソース煮 じゃこピーマン | 米飯 ◆白味噌おでん もずく和え デザート(みかん) | 米飯 白身魚の南蛮漬け カリフラワーのソテー ほうれん草の香味和え 味噌汁(里芋・ねぎ) | はくさいの炒め物 |
| 12/19 (火) | 米飯 マカロニソテー オニオンサラダ | 米飯 かに玉 スナッフえんどうの梅肉和え 中華スープ | 米飯 豚肉の生姜炒め ごぼうのすんだ和え 揚げない大学いも 味噌汁(あおさ) | 高野豆腐の煮物 |
| 12/20 (水) | 米飯 肉団子のコンソメ煮 チンゲン菜のソテー | わかめご飯 にゅうめん 長芋のしば漬け和え デザート(パイン缶) | 米飯 鶏肉のオレンジマーマレード焼き ポテトサラダ フロッコリーの炒め物 オムレツ入りミネストローネ | 炒り豆腐 |
| 12/21 (木) | 米飯 ハムエッグ ごぼうの炒め煮 | ハヤシライス チーズサラダ デザート(黄桃缶) | 米飯 タラと野菜のごまだれかけ ほうれん草のきなこ味噌和え 茄子の揚げ浸し 清し汁(そうめん・ねぎ) | きのこソテー |
| 12/22 (金) | 米飯 玉ねぎのボン酢和え スナッフえんどうのソテー | 米飯 とんかつ 小松菜とたくあん炒め物 味噌汁(わかめ・ねぎ) | 散らし寿司 オクラのかき醤油和え かぼちゃの煮物 味噌汁(油揚げ・ねぎ) | パプリカのピクルス |
| 12/23 (土) | 米飯 卵とじ きゅうりのサラダ | 米飯 いかと厚揚げのチリソースかけ ねぎ焼き 中華スープ | 米飯 さわらの胡麻照り焼き 春菊のおかか和え 大豆の煮物 味噌汁(玉ねぎ・人参) | キャベツのザーサイ和え |
| 12/24 (日) | 米飯 ピーマンのソテー れんこんサラダ | 米飯 鮭のムニエル カリフラワーの粒マスト和え コンソメスープ | 米飯 豚肉の甘辛炒め いんげんのピーナツ和え ひじきの煮物 味噌汁(あおさ) | 豆腐のナゲット |
| 12/25 (月) | 米飯 肉団子のコンソメ煮 玉ねぎのボン酢和え | 米飯 あじのなめろうフライ はくさいの浅漬 味噌汁(わかめ・ねぎ) | パエリア 鶏肉のバジルソテー りんご入りポテトサラダ コンソメスープ | 卵の花 |
| 12/26 (火) | 米飯 ビーンズサラダ 小松菜のソテー | 米飯 ◆焼きラーメン しゅうなのからし和え 味噌汁(椎茸・ねぎ) | 米飯 豆腐の卵きのこあんかけ もずく和え 野菜コロッケ 清し汁(トロロ昆布・ねぎ) | 大根の煮物 |
| 12/27 (水) | 米飯 スクランブルエッグ カリフラワーの炒め物 | 米飯 鯛の塩麹焼き オクラの昆布和え 味噌汁(玉ねぎ・人参) | 米飯 すき焼き(牛) きゅうりとかに棒の酢の物 さつまいもの煮物 味噌汁(えのき・ねぎ) | 和風スパゲティ |
| 12/28 (木) | 米飯 温野菜サラダ ほうれん草の炒め物 | そぼろ丼(牛豚) 大根のピクルス 清し汁(わかめ・ねぎ) | 米飯 さばの煮つけ いんげんのお浸し 金平ごぼう 味噌汁(あおさ) | じゃがいものソテー |
| 12/29 (金) | 米飯 ワインナーのコンソメ煮 じゃこピーマン | 米飯 豚肉の照りマヨ生姜炒め 春菊のお浸し 味噌汁(なめこ・ねぎ) | 米飯 白身魚の磯辺揚げ スナッフえんどうのおかか和え 長芋の醤油炒め 味噌汁(小松菜) | 茄子の煮物 |
| 12/30 (土) | 米飯 マカロニサラダ はくさいの炒め物 | 米飯 タラのたらこクリームソース いんげんの胡麻和え コンソメスープ | 米飯 牛肉とネギの生姜煮 チンゲン菜のナムル 蒸ししゅうまい 味噌汁(じゃがいも・ねぎ) | れんこんのそぼろ煮 |
| 12/31 (日) | 米飯 キャベツのソテー ごぼうサラダ | ゆかりご飯 夫がらそば しゅうなのからし和え デザート(パイン缶) | 米飯 鶏肉のハニーマスタード焼き カリフラワーの甘酢和え 切干大根の煮物 味噌汁(玉ねぎ・人参) | かぼちゃの煮物 |

〈献立表〉

現場 : デリケア(株)茨木工場

献立種類 : 食材(通常/A/禁止食)

年月日 : 2023年12月1日(金) ~ 2023年12月7日(木)

| | 金 1 | 土 2 | 日 3 | 月 4 | 火 5 | 水 6 | 木 7 |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝食 | 米飯 |
| | かぼちゃサラダ | 肉団子のコンソメ煮 | しろなの炒め物 | 温野菜サラダ | じゃがいものソテー | 茄子のミートソース煮 | ベーコンエッグ |
| | れんこんの炒め煮 | カリフラワーのソテー | ビーンズサラダ | スナックえんどうのソテー | オニオンサラダ | カリフラワーのサラダ | ブロッコリーのクリーム煮 |
| | エネルギー - 436 kcal 蛋白質 6.1 g 食塩 0.7 g | エネルギー - 386 kcal 蛋白質 11.6 g 食塩 1.2 g | エネルギー - 368 kcal 蛋白質 9.3 g 食塩 1.0 g | エネルギー - 348 kcal 蛋白質 7.6 g 食塩 0.6 g | エネルギー - 370 kcal 蛋白質 7.8 g 食塩 0.9 g | エネルギー - 327 kcal 蛋白質 8.3 g 食塩 0.6 g | エネルギー - 408 kcal 蛋白質 15.0 g 食塩 1.2 g |
| 昼食 | 米飯 | 米飯 | カレーライス(牛) | 米飯 | ピビンバ丼(牛豚) | 米飯 | 米飯 |
| | タラのトマトソースかけ | いかと里芋の煮物 | ブロッコリーのサラダ | ホキの味噌漬け焼き | もやしの香味和え | カレイのレモンペッパー焼き | しまほっけの塩麹焼き |
| | パプリカのバルサミコ酢マリネ | 蒸ししゅうまい | デザート(みかん缶) | オクラの昆布和え | 中華スープ | 小松菜の炒め物 | きゅうりのゆかり和え |
| | きのこポタージュ | 味噌汁(春菊) | | 清し汁(わかめ・ねぎ) | | コンソメスープ | 味噌汁(大根・ねぎ) |
| エネルギー - 477 kcal 蛋白質 18.1 g 食塩 3.4 g | エネルギー - 470 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 3.0 g | エネルギー - 707 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 3.9 g | エネルギー - 404 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 2.9 g | エネルギー - 524 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 3.6 g | エネルギー - 438 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 2.9 g | エネルギー - 363 kcal 蛋白質 17.6 g 食塩 2.1 g | |
| 夕食 | 米飯 |
| | 牛肉のオysterソース炒め | 赤魚の幽庵焼き | 豚肉と大根の胡麻味噌炒め | ◆肉団子のきのこあん | 鶏肉のトウチジャン炒め | 牛肉コロケ | 豚肉の炒め物 |
| | 小松菜のお浸し | もずく和え | ほうれん草の磯辺和え | 小松菜の柚子和え | ピーマンのソテー | オクラのかき醤油和え | 春菊のお浸し |
| | 茄子の煮物 | 長芋の醤油炒め | 海老芋のそぼろ煮 | はくさいの炒め物 | なめこのおろし和え | ひじきの煮物 | かぼちゃの煮物 |
| 味噌汁(えのき・ねぎ) | 味噌汁(なめこ・ねぎ) | 清し汁(トコロ昆布・ねぎ) | 味噌汁(さつまいも・ねぎ) | 味噌汁(里芋・ねぎ) | 味噌汁(しめじ・ねぎ) | 清し汁(そうめん・ねぎ) | |
| エネルギー - 595 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 4.3 g | エネルギー - 448 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 3.2 g | エネルギー - 551 kcal 蛋白質 27.2 g 食塩 3.9 g | エネルギー - 613 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 4.5 g | エネルギー - 609 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 3.6 g | エネルギー - 602 kcal 蛋白質 13.8 g 食塩 4.1 g | エネルギー - 600 kcal 蛋白質 26.0 g 食塩 3.2 g | |
| 単品小 | もやしのガーリックソテー | いんげんの中華和え | キャベツのソテー | 茄子の揚げ浸し | 温泉卵 | 金平ごぼう | 野菜コロケ |
| | エネルギー - 58 kcal 蛋白質 3.6 g 食塩 0.5 g | エネルギー - 45 kcal 蛋白質 2.0 g 食塩 0.7 g | エネルギー - 72 kcal 蛋白質 2.0 g 食塩 0.5 g | エネルギー - 72 kcal 蛋白質 1.0 g 食塩 0.4 g | エネルギー - 94 kcal 蛋白質 7.5 g 食塩 0.4 g | エネルギー - 72 kcal 蛋白質 0.9 g 食塩 0.4 g | エネルギー - 70 kcal 蛋白質 1.1 g 食塩 0.2 g |
| | エネルギー - 1566 kcal 蛋白質 52.9 g 食塩 8.9 g | エネルギー - 1349 kcal 蛋白質 56.6 g 食塩 8.1 g | エネルギー - 1698 kcal 蛋白質 58.4 g 食塩 9.3 g | エネルギー - 1437 kcal 蛋白質 49.9 g 食塩 8.4 g | エネルギー - 1597 kcal 蛋白質 55.7 g 食塩 8.5 g | エネルギー - 1439 kcal 蛋白質 44.0 g 食塩 8.0 g | エネルギー - 1441 kcal 蛋白質 59.7 g 食塩 6.7 g |

〈献立表〉

現場 : デリケア(株)茨木工場

献立種類 : 食材(通常/A/禁止食)

年月日 : 2023年12月8日(金) ~ 2023年12月14日(木)

| | 金 8 | 土 9 | 日 10 | 月 11 | 火 12 | 水 13 | 木 14 |
|-----|--|--|--|---|--|--|---|
| 朝食 | 米飯 | 米飯 | 米飯 | 米飯 | 米飯 | 米飯 | 米飯 |
| | ほうれん草のソテー | ハムエッグ | チキンボールのコンソメ煮 | スクランブルエッグ | ブロッコリーのソテー | ごぼうサラダ | ジャーマンポテト |
| | カリフラワーのドレッシング和え | ピーマンのソテー | きゅうりのドレッシング和え | ほうれん草の炒め物 | ビーンズサラダ | じゃこピーマン | ほうれん草のソテー |
| | エネルギー - 363 kcal 蛋白質 9.4 g 食塩 0.9 g | エネルギー - 418 kcal 蛋白質 13.7 g 食塩 0.8 g | エネルギー - 351 kcal 蛋白質 9.4 g 食塩 1.1 g | エネルギー - 398 kcal 蛋白質 14.1 g 食塩 0.9 g | エネルギー - 381 kcal 蛋白質 9.5 g 食塩 0.8 g | エネルギー - 350 kcal 蛋白質 8.2 g 食塩 0.8 g | エネルギー - 333 kcal 蛋白質 7.6 g 食塩 1.0 g |
| 昼食 | 米飯 | 米飯 | 米飯 | 米飯 | 米飯 | 米飯 | 米飯 |
| | 豆乳ラーメン | 豚肉と野菜の炊き合わせ | 鮭じゃが | 海老フライ | 親子とじ(鶏) | 寄せ鍋(豚) | 麻婆春雨(C-8オイル入) |
| | 焼き餃子 | 長芋のしば漬け和え | 小松菜のお浸し | ナポリタン | いんげんの胡麻和え | チンゲン菜のお浸し | もやしのナムル |
| | デザート(黄桃缶) | 味噌汁(えのき・ねぎ) | 味噌汁(あおさ) | コンソメスープ | 味噌汁(油揚げ・ねぎ) | 味噌汁(なめこ・ねぎ) | 生姜スープ |
| | エネルギー - 622 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 5.1 g | エネルギー - 427 kcal 蛋白質 18.5 g 食塩 2.2 g | エネルギー - 475 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 2.7 g | エネルギー - 611 kcal 蛋白質 14.5 g 食塩 2.7 g | エネルギー - 578 kcal 蛋白質 25.2 g 食塩 3.7 g | エネルギー - 438 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 3.8 g | エネルギー - 515 kcal 蛋白質 16.4 g 食塩 4.8 g |
| 夕食 | 米飯 | 米飯 | 米飯 | 中華風炊き込みご飯 | 米飯 | 米飯 | 米飯 |
| | 白身魚の揚げ浸し | グリルチキンバルサミコソース | 牛肉のおろしソース炒め | 水ぎょうざ | 鯛の幽庵焼き | ホキの西京焼き | ぶり大根 |
| | チンゲン菜のピーナツ和え | 海藻サラダ | しろなの香味和え | もやしの中華和え | 春菊の磯辺和え | 大根のかに棒あんかけ | ブロッコリーのごま和え |
| | 卵の花 | 豆腐のナゲット | ねぎ焼き | きゅうりのザーサイ和え | さつまいもの煮物 | ｽｯﾌﾟ えんどうのおかか和え | 大豆桜えび |
| | 味噌汁(椎茸・ねぎ) | コーンスープ | 味噌汁(わかめ・ねぎ) | | 清し汁(しめじ・ねぎ) | 清し汁(トロロ昆布・ねぎ) | 味噌汁(わかめ・ねぎ) |
| | エネルギー - 577 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 2.8 g | エネルギー - 730 kcal 蛋白質 26.3 g 食塩 3.8 g | エネルギー - 589 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 4.3 g | エネルギー - 520 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 6.2 g | エネルギー - 448 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 3.4 g | エネルギー - 450 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 3.9 g | エネルギー - 630 kcal 蛋白質 31.1 g 食塩 4.6 g |
| 単品小 | しろなの和え物 | れんこんの炒め物 | 揚げだし豆腐 | カリフラワーの甘酢和え | 茄子の煮物 | いとこ煮 | 蒸ししゅうまい |
| | エネルギー - 29 kcal 蛋白質 1.6 g 食塩 0.8 g | エネルギー - 83 kcal 蛋白質 1.7 g 食塩 0.6 g | エネルギー - 79 kcal 蛋白質 2.7 g 食塩 0.4 g | エネルギー - 51 kcal 蛋白質 1.9 g 食塩 0.6 g | エネルギー - 25 kcal 蛋白質 1.0 g 食塩 0.4 g | エネルギー - 84 kcal 蛋白質 2.0 g 食塩 0.5 g | エネルギー - 82 kcal 蛋白質 1.6 g 食塩 0.4 g |
| | エネルギー - 1591 kcal 蛋白質 52.4 g 食塩 9.6 g | エネルギー - 1658 kcal 蛋白質 60.2 g 食塩 7.4 g | エネルギー - 1494 kcal 蛋白質 56.1 g 食塩 8.5 g | エネルギー - 1580 kcal 蛋白質 51.2 g 食塩 10.4 g | エネルギー - 1432 kcal 蛋白質 56.1 g 食塩 8.3 g | エネルギー - 1322 kcal 蛋白質 51.8 g 食塩 9.0 g | エネルギー - 1560 kcal 蛋白質 56.7 g 食塩 10.8 g |

〈献立表〉

現場 : デリケア(株)茨木工場
 献立種類 : 食材(通常/A/禁止食)
 年月日 : 2023年12月15日(金) ~ 2023年12月21日(木)

| | 金 15 | 土 16 | 日 17 | 月 18 | 火 19 | 水 20 | 木 21 |
|---------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝食 | 米飯 |
| | 鶏野菜きのこ玉子焼き | いんげんの炒め物 | ベーコンエッグ | 茄子のミートソース煮 | マカロニソテー | 肉団子のコンソメ煮 | ハムエッグ |
| | カリフラワーのドレッシング和え | 玉ねぎのポン酢和え | スナップえんどうのソテー | じゃこピーマン | オニオンサラダ | チンゲン菜のソテー | ごぼうの炒め煮 |
| | エネルギー 314 kcal 蛋白質 7.7 g 食塩 0.6 g | エネルギー 312 kcal 蛋白質 6.7 g 食塩 1.2 g | エネルギー 432 kcal 蛋白質 14.3 g 食塩 0.8 g | エネルギー 322 kcal 蛋白質 7.6 g 食塩 0.9 g | エネルギー 413 kcal 蛋白質 8.9 g 食塩 0.9 g | エネルギー 360 kcal 蛋白質 9.6 g 食塩 1.3 g | エネルギー 436 kcal 蛋白質 14.3 g 食塩 0.8 g |
| 昼食 | 米飯 | 米飯 | 米飯 | 米飯 | 米飯 | わかめご飯 | ハヤシライス |
| | さばの塩麹焼き | 鶏肉の唐揚げ | クリームチュー(鶏)(C-8オイル入) | ◆白味噌おでん | かに玉 | にゅうめん | チーズサラダ |
| | きゅうりとツナの梅マヨ和え | 春菊のピーナツ和え | オクラの昆布和え | もずく和え | スナップえんどうの梅肉和え | 長芋のしば漬け和え | デザート(黄桃缶) |
| | 味噌汁(はくさい) | 味噌汁(油揚げ・ねぎ) | デザート(白桃缶) | デザート(みかん) | 中華スープ | デザート(パイン缶) | |
| エネルギー 516 kcal 蛋白質 22.6 g 食塩 2.4 g | エネルギー 602 kcal 蛋白質 25.3 g 食塩 1.8 g | エネルギー 625 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 3.4 g | エネルギー 574 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 3.8 g | エネルギー 483 kcal 蛋白質 17.2 g 食塩 4.0 g | エネルギー 495 kcal 蛋白質 12.9 g 食塩 3.6 g | エネルギー 646 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 3.2 g | |
| 夕食 | 米飯 | 米飯 | あさりご飯 | 米飯 | 米飯 | 米飯 | 米飯 |
| | 芋子煮(牛) | ポークチャップ | しまほっけの塩焼き | 白身魚の南蛮漬け | 豚肉の生姜炒め | 鶏肉のオレンジマーマレード焼き | タラと野菜のごまだれかけ |
| | しろなのからし和え | 春雨サラダ | きゅうりとわかめの酢の物 | カリフラワーのソテー | ごぼうのずんだ和え | ポテトサラダ | ほうれん草のきなこ味噌和え |
| | ピーマンの甘辛炒め | 茄子の甘辛炒め | 清し汁(豆腐・ねぎ) | ほうれん草の香味和え | 揚げない大学いも | ブロッコリーの炒め物 | 茄子の揚げ浸し |
| 味噌汁(あおさ) | コンソメスープ | | 味噌汁(里芋・ねぎ) | 味噌汁(あおさ) | オートミール入りミネストローネ | 清し汁(そうめん・ねぎ) | |
| エネルギー 576 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 3.9 g | エネルギー 621 kcal 蛋白質 23.9 g 食塩 3.2 g | エネルギー 422 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 4.6 g | エネルギー 575 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩 3.6 g | エネルギー 656 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 2.7 g | エネルギー 771 kcal 蛋白質 28.7 g 食塩 4.2 g | エネルギー 499 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 2.9 g | |
| 単品小 | ひじきの煮物 | 大根の煮物 | れんこん金平 | はくさいの炒め物 | 高野豆腐の煮物 | 炒り豆腐 | きのこソテー |
| | エネルギー 59 kcal 蛋白質 2.3 g 食塩 0.8 g | エネルギー 27 kcal 蛋白質 0.8 g 食塩 0.3 g | エネルギー 81 kcal 蛋白質 1.5 g 食塩 0.5 g | エネルギー 47 kcal 蛋白質 2.5 g 食塩 0.4 g | エネルギー 49 kcal 蛋白質 3.0 g 食塩 0.7 g | エネルギー 78 kcal 蛋白質 5.1 g 食塩 0.6 g | エネルギー 72 kcal 蛋白質 2.6 g 食塩 0.5 g |
| | エネルギー 1465 kcal 蛋白質 53.4 g 食塩 7.7 g | エネルギー 1562 kcal 蛋白質 56.7 g 食塩 6.5 g | エネルギー 1560 kcal 蛋白質 57.6 g 食塩 9.3 g | エネルギー 1518 kcal 蛋白質 55.3 g 食塩 8.7 g | エネルギー 1601 kcal 蛋白質 53.1 g 食塩 8.3 g | エネルギー 1704 kcal 蛋白質 56.3 g 食塩 9.7 g | エネルギー 1653 kcal 蛋白質 59.3 g 食塩 7.4 g |

〈献立表〉

現場 : デリケア(株)茨木工場

献立種類 : 食材(通常/A/禁止食)

年月日 : 2023年12月22日(金) ~ 2023年12月28日(木)

| | 金 22 | 土 23 | 日 24 | 月 25 | 火 26 | 水 27 | 木 28 |
|---------------------------------------|--|--|--|---|--|--|--|
| 朝食 | 米飯 | 米飯 | 米飯 | 米飯 | 米飯 | 米飯 | 米飯 |
| | 玉ねぎのポン酢和え | 卵とじ | ピーマンのソテー | 肉団子のコンソメ煮 | ビーンズサラダ | スクランブルエッグ | 温野菜サラダ |
| | スナップえんどうのソテー | きゅうりのサラダ | れんこんサラダ | 玉ねぎのポン酢和え | 小松菜のソテー | カリフラワーの炒め物 | ほうれん草の炒め物 |
| | エネルギー 336 kcal 蛋白質 8.7 g 食塩 1.2 g | エネルギー 407 kcal 蛋白質 13.7 g 食塩 0.9 g | エネルギー 347 kcal 蛋白質 6.0 g 食塩 0.6 g | エネルギー 361 kcal 蛋白質 10.1 g 食塩 1.8 g | エネルギー 347 kcal 蛋白質 7.6 g 食塩 0.7 g | エネルギー 412 kcal 蛋白質 15.3 g 食塩 1.0 g | エネルギー 314 kcal 蛋白質 7.8 g 食塩 0.8 g |
| 昼食 | 米飯 | 米飯 | 米飯 | 米飯 | 米飯 | 米飯 | そばろ丼(牛豚) |
| | とんかつ | いかと厚揚げのチリソースかけ | 鮭のムニエル | あじのなめろうフライ | ◆焼きラーメン | 鯛の塩麹焼き | 大根のピクルス |
| | 小松菜とたくあんの炒め物 | ねぎ焼き | カリフラワーの粒マスタード和え | はくさいの浅漬け | しろなのからし和え | オクラの昆布和え | 清し汁(わかめ・ねぎ) |
| | 味噌汁(わかめ・ねぎ) | 中華スープ | コンソメスープ | 味噌汁(わかめ・ねぎ) | 味噌汁(椎茸・ねぎ) | 味噌汁(玉ねぎ・人参) | |
| エネルギー 545 kcal 蛋白質 14.7 g 食塩 2.6 g | エネルギー 533 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩 3.2 g | エネルギー 479 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 2.4 g | エネルギー 415 kcal 蛋白質 11.5 g 食塩 2.4 g | エネルギー 591 kcal 蛋白質 16.4 g 食塩 4.6 g | エネルギー 342 kcal 蛋白質 17.1 g 食塩 2.6 g | エネルギー 597 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 3.1 g | |
| 夕食 | 散らし寿司 | 米飯 | 米飯 | パエリア | 米飯 | 米飯 | 米飯 |
| | オクラのかき醤油和え | さわらの胡麻照り焼き | 豚肉の甘辛炒め | 鶏肉のバジルソテー | 豆腐の卵きのこあんかけ | すき焼き(牛) | さばの煮つけ |
| | かぼちゃの煮物 | 春菊のおかか和え | いんげんのピーナツ和え | りんご入りポテトサラダ | もずく和え | きゅうりとかに棒の酢の物 | いんげんのお浸し |
| | 味噌汁(油揚げ・ねぎ) | 大豆の煮物 | ひじきの煮物 | コーンスープ | 野菜コロッケ | さつまいもの煮物 | 金平ごぼう |
| エネルギー 492 kcal 蛋白質 15.2 g 食塩 4.8 g | エネルギー 558 kcal 蛋白質 28.7 g 食塩 3.2 g | エネルギー 607 kcal 蛋白質 24.3 g 食塩 3.4 g | エネルギー 748 kcal 蛋白質 30.0 g 食塩 5.1 g | エネルギー 560 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 4.1 g | エネルギー 646 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 4.2 g | エネルギー 587 kcal 蛋白質 25.7 g 食塩 4.4 g | |
| 単品小 | パプリカのピクルス | キャベツのザーサイ和え | 豆腐のナゲット | 卵の花 | 大根の煮物 | 和風スパゲティ | じゃがいものソテー |
| | エネルギー 38 kcal 蛋白質 0.6 g 食塩 0.6 g | エネルギー 12 kcal 蛋白質 0.9 g 食塩 1.4 g | エネルギー 118 kcal 蛋白質 2.5 g 食塩 0.4 g | エネルギー 68 kcal 蛋白質 2.0 g 食塩 0.7 g | エネルギー 38 kcal 蛋白質 1.7 g 食塩 0.5 g | エネルギー 63 kcal 蛋白質 2.4 g 食塩 0.4 g | エネルギー 72 kcal 蛋白質 1.5 g 食塩 0.4 g |
| | エネルギー 1411 kcal 蛋白質 39.2 g 食塩 9.2 g | エネルギー 1510 kcal 蛋白質 68.0 g 食塩 8.7 g | エネルギー 1551 kcal 蛋白質 53.9 g 食塩 6.8 g | エネルギー 1592 kcal 蛋白質 53.6 g 食塩 10.0 g | エネルギー 1536 kcal 蛋白質 47.5 g 食塩 9.9 g | エネルギー 1463 kcal 蛋白質 56.4 g 食塩 8.2 g | エネルギー 1570 kcal 蛋白質 57.9 g 食塩 8.7 g |

〈献立表〉

現場 : デリケア(株)茨木工場
 献立種類 : 食材(通常/A/禁止食)
 年月日 : 2023年12月29日(金) ~ 2024年1月4日(木)

| | 金 29 | 土 30 | 日 31 | 月 1 | 火 2 | 水 3 | 木 4 |
|-----|--|--|--|--------|--------|--------|--------|
| 朝食 | 米飯 ウインナーのコンソメ煮 じゃこピーマン | 米飯 マカロニサラダ はくさいの炒め物 | 米飯 キャベツのソテー ごぼうサラダ | | | | |
| | エネルギー - 335 kcal 蛋白質 8.2 g 食塩 1.0 g | エネルギー - 394 kcal 蛋白質 7.6 g 食塩 0.9 g | エネルギー - 339 kcal 蛋白質 6.5 g 食塩 0.6 g | | | | |
| 昼食 | 米飯 豚肉の照りマヨ生姜炒め 春菊のお浸し 味噌汁(なめこ・ねぎ) | 米飯 タラのたらこクリームソース いんげんの胡麻和え コンソメスープ | ゆかりご飯 天ぷらそば しろなのからし和え デザート(パイン缶) | | | | |
| | エネルギー - 536 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 2.3 g | エネルギー - 425 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 3.7 g | エネルギー - 504 kcal 蛋白質 14.8 g 食塩 3.7 g | | | | |
| 夕食 | 米飯 白身魚の磯辺揚げ ｽｯﾌﾟ えんどうのおかか和え 長芋の醤油炒め 味噌汁(小松菜) | 米飯 牛肉とネギの生姜煮 チンゲン菜のナムル 蒸ししゅうまい 味噌汁(じゃがいも・ねぎ) | 米飯 鶏肉のハニーマスタード焼き カリフラワーの甘酢和え 切干大根の煮物 味噌汁(玉ねぎ・人参) | | | | |
| | エネルギー - 597 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 2.3 g | エネルギー - 653 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 3.5 g | エネルギー - 605 kcal 蛋白質 26.8 g 食塩 3.0 g | | | | |
| 単品小 | 茄子の煮物 | れんこんのそぼろ煮 | かぼちやの煮物 | | | | |
| | エネルギー - 25 kcal 蛋白質 1.0 g 食塩 0.4 g | エネルギー - 68 kcal 蛋白質 2.9 g 食塩 0.6 g | エネルギー - 70 kcal 蛋白質 1.7 g 食塩 0.7 g | | | | |
| | エネルギー - 1493 kcal 蛋白質 54.9 g 食塩 6.0 g | エネルギー - 1540 kcal 蛋白質 55.2 g 食塩 8.7 g | エネルギー - 1518 kcal 蛋白質 49.8 g 食塩 8.0 g | | | | |