

# 月間献立予定表 (惣菜)

デリケア(株)茨木工場

日付	朝食	昼食	夕食	小鉢 デザート
11/1 (金)	米飯 いんげんの炒め物 くり豆	米飯 タラの揚げ浸し オクラの和え物 清し汁(トコロ昆布)	米飯 鶏肉のオレンジマーマレード焼き パプリカのマリネ カリフラワーのソテー オミール入りミネストローネ	大根の煮物 陽活セリ(紅茶)
11/2 (土)	米飯 卵とじ きのごソテー	米飯 ◆サツマイ入りクリームチーズ(C-8オイル) 豆腐のナゲット フロッコリーの粒マスタード 和え	米飯 さばの塩焼き ほうれん草のからし和え れんごんの炒め物 味噌汁(玉ねぎ・人参)	はくさいの炒め物 陽活セリ(マンゴー)
11/3 (日)	米飯 じゃがいものソテー きゅうりのドレッシング 和え	米飯 ミンチカツ チンゲン菜の香味和え 味噌汁(あおさ)	中華風炊き込みご飯 水ぎょうざ スナッフスえんどうの中華和え 大根の浅漬け	ピーマンのソテー 陽活セリ(青りんご)
11/4 (月)	米飯 マカロニサラダ 小松菜の炒め物	米飯 豚肉の甘辛炒め キャベツのピーナツ和え 味噌汁(しめじ・あげ)	かにかま入り散らし寿司 春菜のお浸し 高野豆腐の煮物 清し汁(そうめん)	かぼちゃの煮物 陽活セリ(巨峰)
11/5 (火)	米飯 ワインナーのコンソメ煮 カリフラワーの炒め物	米飯 木の葉とじ いんげんの和え物 味噌汁(はくさい・しめじ)	米飯 赤魚の照り焼き 茄子のマリネ じゃこピーマン 味噌汁(大根・玉ねぎ)	揚げない大学いも 陽活セリ(ピーチ)
11/6 (水)	米飯 厚焼き卵 しろなの塩だれ炒め	米飯 ◆ミートスパゲティ フロッコリーのチーズ和え デザート(パイン缶)	米飯 あじのなめろうフライ チンゲン菜の柚子和え ひじきの煮物 味噌汁(あおさ)	れんごん金平 陽活セリ(和かつ)
11/7 (木)	米飯 かぼちゃサラダ ちりめん	米飯 鶏肉と野菜の炒め煮 スナッフえんどうのごま油和え 味噌汁(えのき・わかめ)	米飯 ぶりの煮つけ 小松菜の酢味噌和え 茄子の甘辛炒め 清し汁(トコロ昆布)	ジャーマンポテト 陽活セリ(ブルーベリー)
11/8 (金)	米飯 ベーコンエッグ きゅうりのドレッシング 和え	米飯 しまほっけの塩麹焼き しろなのお浸し 味噌汁(なめこ・あげ)	米飯 すき焼き(牛) オクラの梅おかつ和え ミニお好み焼き 味噌汁(大根・わかめ)	卵の花 陽活セリ(抹茶)
11/9 (土)	米飯 カリフラワーのクリーム煮 いんげんのカレーソテー	米飯 ◆みそカツ ほうれん草のかき醤油和え デザート(柿)	米飯 鶏団子のきのごあんかけ フロッコリーのマスタード 和え ごぼうの炒め物 中華スープ	ひじきの煮物 陽活セリ(バナナ)
11/10 (日)	米飯 チンゲン菜の炒め物 くり豆	米飯 鴨そば 春菜のからし和え デザート(黄桃缶)	米飯 白身魚のゆかり揚げ 小松菜のお浸し がんもの煮物 味噌汁(はくさい・あげ)	里芋のそぼろ煮 陽活セリ(マスカット)
11/11 (月)	米飯 茄子のミートソース煮 ちりめん	米飯 ホキの味噌漬け焼き オクラの昆布和え 清し汁(豆腐)	米飯 豚肉の生姜炒め フロッコリーのおかつ和え いとこ煮 味噌汁(しめじ・わかめ)	切干大根の煮物 陽活セリ(紅茶)
11/12 (火)	米飯 マカロニソテー キャベツのドレッシング 和え	米飯 おでん はくさいの浅漬け 味噌汁(えのき・あげ)	さつまいもご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き しろなの香味和え 味噌汁(あおさ)	人参しりしり 陽活セリ(マンゴー)
11/13 (水)	米飯 肉団子のコンソメ煮 のり塩ポテト	米飯 海老と卵の炒め物和风あんかけ ザーサイ和え はるさめスープ	米飯 ピーカツ 金平ごぼう 春菜の和え物 味噌汁(玉ねぎ・あげ)	炒り豆腐 陽活セリ(青りんご)
11/14 (木)	米飯 卵とじ 小松菜の炒め物	米飯 カリバタチキン トマトのマリネ ポタージュ	米飯 タフのおろしソース オクラの和え物 長芋の醤油炒め 味噌汁(青菜・人参)	いんげんのソテー 陽活セリ(巨峰)
11/15 (金)	米飯 ジャーマンポテト ピーマンの炒め物	米飯 さわらの南部焼き チンゲン菜のお浸し 味噌汁(玉ねぎ・人参)	鮭の散らし寿司 ひじきサラダ カリフラワーのソテー 味噌汁(えのき・わかめ)	ねぎ焼き 陽活セリ(ピーチ)

# 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
11/16 (土)	米飯 ハムエッグ オニオンサラダ	米飯 豚肉といんりの炊き合わせ もずく和え 清し汁(そうめん)	米飯 白身魚フライ 小松菜のお浸し さつまいもの煮物 味噌汁(大根・しめじ)	茄子の煮物 陽活セリ(和洋)
11/17 (日)	米飯 スナッフえんどうの炒め物 キャベツのドレッシング和え	米飯 豆腐チャンフルー(豚) フロッコリーのマネー和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	米飯 マスの味噌マヨ焼き 大根のピクルス 和風スパゲティ コンソメスープ	春菊の煮浸し 陽活セリ(和洋)
11/18 (月)	米飯 かぼちゃサラダ しろなのソテー	米飯 海鮮焼きそば きゅうりの梅肉和え 清し汁(トロロ昆布)	米飯 肉巻きフライ チンゲン菜のナムル 蒸ししゅうまい 味噌汁(えのき・人参)	高野豆腐の煮物 陽活セリ(抹茶)
11/19 (火)	米飯 春菊の炒め物 カリフラワーのドレッシング和え	オムライス スナッフえんどうのチーズ和え コンソメスープ	米飯 さばの煮つけ ひじきとピーマンのソテー いんげんの胡麻和え 味噌汁(椎茸・わかめ)	豆腐のナゲット 陽活セリ(和洋)
11/20 (水)	米飯 マカロニサラダ チンゲン菜のソテー	米飯 ポトフ キャベツの炒め物 デザート(カクテル缶)	米飯 鶏肉の天ぷら香味ソース ほうれん草のからし和え 里芋の煮ころがし 清し汁(トロロ昆布)	春雨サラダ 陽活セリ(マスカット)
11/21 (木)	米飯 厚焼き卵 玉ねぎのボン酢和え	米飯 牛肉のオムライス炒め もずく和え 味噌汁(豆腐)	きのこご飯 カレイの照り焼き しろなのおかか和え 味噌汁(玉ねぎ・あげ)	焼きじゃが 陽活セリ(紅茶)
11/22 (金)	米飯 茄子の甘辛炒め 温野菜サラダ	米飯 白身魚の竜田揚げ ひじきの煮物 味噌汁(里芋・あげ)	米飯 八宝菜(豚) 小松菜の酢味噌和え がんもの煮物 中華スープ	オクラのお浸し 陽活セリ(マンゴー)
11/23 (土)	米飯 さつまいもサラダ れんこんの炒め煮	米飯 タラのトマトソースかけ ハフリカのマリネ きのこポタージュ	米飯 手子煮(豚) 春菊のお浸し 大豆の煮物 味噌汁(えのき・わかめ)	ほうれん草のガーリックソテー 陽活セリ(青りんご)
11/24 (日)	米飯 カリフラワーのクリーム煮 チンゲン菜のソテー	カツとじ丼 大根の煮物 味噌汁(あおさ)	米飯 豆腐ハンバーグ きゅうりの浅漬け たらこスパゲティ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	しろなのお浸し 陽活セリ(巨峰)
11/25 (月)	米飯 小松菜の炒め物 オニオンサラダ	米飯 肉うどん(牛) はくさいの梅肉和え デザート(パイン缶)	米飯 鶏肉の照り焼き 人参しゅうまい 茄子のマリネ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ピーマンのかき醤油炒め 陽活セリ(ピーチ)
11/26 (火)	米飯 チキンボールのコンソメ煮 いんげんのソテー	米飯 豚玉大根煮 蒸ししゅうまい 味噌汁(しめじ・あげ)	米飯 あじの焼き南蛮外刺し オクラの和え物 じゃがいもの醤油炒め 味噌汁(青菜・人参)	もずく和え 陽活セリ(和洋)
11/27 (水)	米飯 しろなの炒め物 くり豆	米飯 鶏肉のトウチジャン炒め なめこのおろし和え 味噌汁(小松菜・あげ)	散らし寿司 春菊の磯辺和え かぼちゃの煮物 味噌汁(あおさ)	キャベツのソテー 陽活セリ(和洋)
11/28 (木)	米飯 温野菜サラダ スナッフえんどうの炒め物	ボークカレーライス ほうれん草のソテー きゅうりとツナの和え物	米飯 赤魚の幽庵焼き オクラの昆布和え れんこん金平 味噌汁(あげ・わかめ)	トマトのマリネ 陽活セリ(抹茶)
11/29 (金)	米飯 じゃがいものソテー オニオンサラダ	米飯 豆腐の卵きのごあんかけ もやし香味和え 中華スープ	米飯 豚肉と大根の胡麻味噌炒め フロッコリーのマネー和え 八目そぼろ豆 清し汁(トロロ昆布)	ピーマンのソテー 陽活セリ(和洋)
11/30 (土)	米飯 茄子のミートソース煮 カリフラワーのサラダ	米飯 寄せ鍋(鶏) 小松菜の胡麻酢和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	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・あげ)	金平ごぼう 陽活セリ(マスカット)

## 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 : 2024年11月1日(金) ~ 2024年11月7日(木)

	金 1	土 2	日 3	月 4	火 5	水 6	木 7
朝食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	いんげんの炒め物	卵とじ	じゃがいものソテー	マカロニサラダ	ウインナーのコンソメ煮	厚焼き卵	かぼちゃサラダ
	くり豆	きのこソテー	きゅうりのドレッシング和え	小松菜の炒め物	カリフラワーの炒め物	しろなの塩だれ炒め	ちりめん
	エネルギー 323 kcal 蛋白質 6.7 g 食塩 0.3 g	エネルギー 388 kcal 蛋白質 13.2 g 食塩 1.0 g	エネルギー 332 kcal 蛋白質 7.2 g 食塩 1.3 g	エネルギー 357 kcal 蛋白質 7.9 g 食塩 0.7 g	エネルギー 338 kcal 蛋白質 8.8 g 食塩 1.0 g	エネルギー 332 kcal 蛋白質 9.4 g 食塩 1.2 g	エネルギー 343 kcal 蛋白質 5.3 g 食塩 0.3 g
昼食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	タラの揚げ浸し	◆サツマイ入りクリームシチュー(0-8才用)	ミンチカツ	豚肉の甘辛炒め	木の葉とじ	◆ミートスパゲティ	鶏肉と野菜の炒め煮
	オクラの和え物	豆腐のナゲット	チンゲン菜の香味和え	キャベツのピーナツ和え	いんげんの和え物	ブロッコリーのチーズ和え	スナックえんどうのごま油和え
	清し汁(トロロ昆布)	ブロッコリーの粒マスタード和え	味噌汁(あおさ)	味噌汁(しめじ・あげ)	味噌汁(はくさい・しめじ)	デザート(パイン缶)	味噌汁(えのき・わかめ)
エネルギー 496 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 2.7 g	エネルギー 753 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 4.1 g	エネルギー 542 kcal 蛋白質 14.6 g 食塩 3.1 g	エネルギー 565 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 2.5 g	エネルギー 429 kcal 蛋白質 17.4 g 食塩 2.7 g	エネルギー 679 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 3.2 g	エネルギー 509 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 2.8 g	
夕食	米飯	米飯	中華風炊き込みご飯	かにかま入り散らし寿司	米飯	米飯	米飯
	鶏肉のオレンジマーレード焼き	さばの塩焼き	水ぎょうざ	春菊のお浸し	赤魚の照り焼き	あじのなめろうフライ	ぶりの煮つけ
	パプリカのマリネ	ほうれん草のからし和え	スナックえんどうの中華和え	高野豆腐の煮物	茄子のマリネ	チンゲン菜の柚子和え	小松菜の酢味噌和え
	カリフラワーのソテー	れんこんの炒め物	大根の浅漬け	清し汁(そうめん)	じゃこピーマン	ひじきの煮物	茄子の甘辛炒め
オートミール入りミネストローネ	味噌汁(玉ねぎ・人参)			味噌汁(大根・玉ねぎ)	味噌汁(あおさ)	清し汁(トロロ昆布)	
エネルギー 684 kcal 蛋白質 30.3 g 食塩 4.6 g	エネルギー 512 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 3.2 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 5.4 g	エネルギー 459 kcal 蛋白質 16.0 g 食塩 4.2 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 3.1 g	エネルギー 457 kcal 蛋白質 13.6 g 食塩 3.1 g	エネルギー 579 kcal 蛋白質 24.2 g 食塩 3.6 g	
単品小	大根の煮物	はくさいの炒め物	ピーマンのソテー	かぼちゃの煮物	揚げない大学いも	れんこん金平	ジャーマンポテト
	エネルギー 22 kcal 蛋白質 0.7 g 食塩 0.3 g	エネルギー 35 kcal 蛋白質 2.1 g 食塩 0.4 g	エネルギー 54 kcal 蛋白質 1.7 g 食塩 0.6 g	エネルギー 62 kcal 蛋白質 1.8 g 食塩 0.7 g	エネルギー 118 kcal 蛋白質 0.9 g 食塩 0.4 g	エネルギー 60 kcal 蛋白質 0.8 g 食塩 0.4 g	エネルギー 81 kcal 蛋白質 1.9 g 食塩 0.8 g
単品デ	腸活ゼリー(紅茶)	腸活ゼリー(マンゴー)	腸活ゼリー(青りんご)	腸活ゼリー(巨峰)	腸活ゼリー(ピーチ)	腸活ゼリー(オレンジ)	腸活ゼリー(ソルティライフ)
	エネルギー 55 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 49 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 52 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.1 g	エネルギー 51 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 51 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 50 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 38 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g
	エネルギー 1580 kcal 蛋白質 60.6 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1737 kcal 蛋白質 58.3 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1482 kcal 蛋白質 41.2 g 食塩 10.5 g	エネルギー 1494 kcal 蛋白質 49.7 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1411 kcal 蛋白質 48.5 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1578 kcal 蛋白質 46.2 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1550 kcal 蛋白質 52.6 g 食塩 7.8 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 : 2024年11月8日(金) ~ 2024年11月14日(木)

	金 8	土 9	日 10	月 11	火 12	水 13	木 14	
朝食	米飯 ベーコンエッグ きゅうりのドレッシング和え	米飯 カリフラワーのクリーム煮 いんげんのカレーソテー	米飯 チンゲン菜の炒め物 くり豆	米飯 茄子のミートソース煮 ちりめん	米飯 マカロニソテー キャベツのドレッシング和え	米飯 肉団子のコンソメ煮 のり塩ポテト	米飯 卵とじ 小松菜の炒め物	
	エネルギー 403 kcal 蛋白質 14.3 g 食塩 1.1 g	エネルギー 332 kcal 蛋白質 8.9 g 食塩 1.2 g	エネルギー 338 kcal 蛋白質 7.3 g 食塩 0.4 g	エネルギー 271 kcal 蛋白質 5.6 g 食塩 0.4 g	エネルギー 358 kcal 蛋白質 8.2 g 食塩 1.0 g	エネルギー 334 kcal 蛋白質 8.6 g 食塩 0.7 g	エネルギー 381 kcal 蛋白質 15.1 g 食塩 1.0 g	
	昼食	米飯 しまほっけの塩麹焼き しろなのお浸し 味噌汁(なめこ・あげ)	米飯 ◆みそカツ ほうれん草のかき醤油和え デザート(柿)	米飯 鴨そば 春菊のからし和え デザート(黄桃缶)	米飯 ホキの味噌漬け焼き オクラの昆布和え 清し汁(豆腐)	米飯 おでん はくさいの浅漬け 味噌汁(えのき・あげ)	米飯 海老と卵の炒め物と風あんかけ ザーサイ和え はるさめスープ	米飯 ガリバタチキン トマトのマリネ ポタージュ
		エネルギー 377 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 2.3 g	エネルギー 561 kcal 蛋白質 16.4 g 食塩 2.3 g	エネルギー 565 kcal 蛋白質 17.9 g 食塩 4.3 g	エネルギー 379 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 2.9 g	エネルギー 434 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 3.9 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 4.4 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 3.5 g
夕食	米飯 すき焼き(牛) オクラの梅おかか和え ミニお好み焼き 味噌汁(大根・わかめ)	米飯 鶏団子のきのこあんかけ ブロッコリーのマネース和え ごぼうの炒め物 中華スープ	米飯 白身魚のゆかり揚げ 小松菜のお浸し がんもの煮物 味噌汁(はくさい・あげ)	米飯 豚肉の生姜炒め ブロッコリーのおかか和え いとこ煮 味噌汁(しめじ・わかめ)	米飯 さつまいもご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き しろなの香味和え 味噌汁(あおさ)	米飯 ビーフカツ 金平ごぼう 春菊の和え物 味噌汁(玉ねぎ・あげ)	米飯 タラのおろしソース オクラの和え物 長芋の醤油炒め 味噌汁(青菜・人参)	
	エネルギー 561 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 5.1 g	エネルギー 572 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 4.0 g	エネルギー 533 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 2.5 g	エネルギー 561 kcal 蛋白質 26.4 g 食塩 3.1 g	エネルギー 532 kcal 蛋白質 24.4 g 食塩 3.6 g	エネルギー 589 kcal 蛋白質 17.4 g 食塩 3.3 g	エネルギー 445 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 3.2 g	
	単品小	卵の花	ひじきの煮物	里芋のそぼろ煮	切干大根の煮物	人参しりしり	炒り豆腐	いんげんのソテー
		エネルギー 68 kcal 蛋白質 2.0 g 食塩 0.7 g	エネルギー 53 kcal 蛋白質 1.6 g 食塩 0.8 g	エネルギー 75 kcal 蛋白質 3.5 g 食塩 0.6 g	エネルギー 66 kcal 蛋白質 2.5 g 食塩 0.4 g	エネルギー 55 kcal 蛋白質 2.2 g 食塩 0.3 g	エネルギー 66 kcal 蛋白質 5.5 g 食塩 0.6 g	エネルギー 59 kcal 蛋白質 2.7 g 食塩 0.5 g
単品デ	腸活ゼリー(抹茶)	腸活ゼリー(ウアパ)	腸活ゼリー(マスカット)	腸活ゼリー(紅茶)	腸活ゼリー(マンゴー)	腸活ゼリー(青りんご)	腸活ゼリー(巨峰)	
	エネルギー 55 kcal 蛋白質 0.1 g 食塩 0.3 g	エネルギー 51 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 52 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 55 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 49 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 52 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.1 g	エネルギー 51 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	
	エネルギー 1464 kcal 蛋白質 57.5 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1569 kcal 蛋白質 46.0 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1563 kcal 蛋白質 51.4 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1332 kcal 蛋白質 54.7 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1428 kcal 蛋白質 53.4 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1468 kcal 蛋白質 46.4 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1459 kcal 蛋白質 59.1 g 食塩 8.5 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 : 2024年11月15日(金) ~ 2024年11月21日(木)

	金 15	土 16	日 17	月 18	火 19	水 20	木 21
朝食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	ジャーマンポテト	ハムエッグ	スナップえんどうの炒め物	かぼちゃサラダ	春菊の炒め物	マカロニサラダ	厚焼き卵
	ピーマンの炒め物	オニオンサラダ	キャベツのドレッシング和え	しろなのソテー	カリフラワーのドレッシング和え	チンゲン菜のソテー	玉ねぎのポン酢和え
	エネルギー 355 kcal 蛋白質 7.3 g 食塩 1.2 g	エネルギー 404 kcal 蛋白質 13.8 g 食塩 1.0 g	エネルギー 336 kcal 蛋白質 7.1 g 食塩 0.9 g	エネルギー 393 kcal 蛋白質 7.1 g 食塩 0.9 g	エネルギー 339 kcal 蛋白質 10.4 g 食塩 1.1 g	エネルギー 329 kcal 蛋白質 6.5 g 食塩 0.9 g	エネルギー 322 kcal 蛋白質 10.3 g 食塩 1.5 g
昼食	米飯	米飯	米飯	米飯	オムライス	米飯	米飯
	さわらの南部焼き	豚肉といなりの炊き合わせ	豆腐チャンプルー(豚)	海鮮焼きそば	スタッフ えんどうのチーズ和え	ポトフ	牛肉のオムライス炒め
	チンゲン菜のお浸し	もずく和え	ブロッコリーのマヨネーズ和え	きゅうりの梅肉和え	コンソメスープ	キャベツの炒め物	もずく和え
	味噌汁(玉ねぎ・人参)	清し汁(そうめん)	味噌汁(じゃがいも・わかめ)	清し汁(トロロ昆布)		デザート(カクテル缶)	味噌汁(豆腐)
エネルギー 463 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー 400 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 2.2 g	エネルギー 629 kcal 蛋白質 30.0 g 食塩 3.3 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 4.7 g	エネルギー 543 kcal 蛋白質 14.2 g 食塩 4.2 g	エネルギー 452 kcal 蛋白質 13.4 g 食塩 2.7 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 22.6 g 食塩 3.3 g	
夕食	鮭の散らし寿司	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	きのこご飯
	ひじきサラダ	白身魚フライ	マスの味噌マヨ焼き	肉巻きフライ	さばの煮つけ	鶏肉の天ぷら香味ソース	カレイの照り焼き
	カリフラワーのソテー	小松菜のお浸し	大根のピクルス	チンゲン菜のナムル	ひじきとビーマンのソテー	ほうれん草のからし和え	しろなのおかか和え
	味噌汁(えのき・わかめ)	さつまいもの煮物	和風スパゲティ	蒸ししゅうまい	いんげんの胡麻和え	里芋の煮っころがし	味噌汁(玉ねぎ・あげ)
エネルギー 542 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 4.2 g	エネルギー 634 kcal 蛋白質 15.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー 596 kcal 蛋白質 22.5 g 食塩 3.8 g	エネルギー 507 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー 494 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 4.4 g	エネルギー 675 kcal 蛋白質 26.1 g 食塩 3.2 g	エネルギー 426 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 5.4 g	
単品小	ねぎ焼き	茄子の煮物	春菊の煮浸し	高野豆腐の煮物	豆腐のナゲット	春雨サラダ	焼きじゃが
	エネルギー 37 kcal 蛋白質 1.7 g 食塩 0.7 g	エネルギー 46 kcal 蛋白質 1.0 g 食塩 0.4 g	エネルギー 32 kcal 蛋白質 2.4 g 食塩 0.6 g	エネルギー 52 kcal 蛋白質 3.1 g 食塩 0.7 g	エネルギー 111 kcal 蛋白質 3.6 g 食塩 0.5 g	エネルギー 66 kcal 蛋白質 1.0 g 食塩 0.6 g	エネルギー 60 kcal 蛋白質 1.1 g 食塩 0.7 g
単品デ	腸活ゼリー(ピーチ)	腸活ゼリー(オレンジ)	腸活ゼリー(ソルティライチ)	腸活ゼリー(抹茶)	腸活ゼリー(クアハ)	腸活ゼリー(マスクット)	腸活ゼリー(紅茶)
	エネルギー 51 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 50 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 38 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 55 kcal 蛋白質 0.1 g 食塩 0.3 g	エネルギー 51 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 52 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 55 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g
	エネルギー 1448 kcal 蛋白質 49.0 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1534 kcal 蛋白質 48.3 g 食塩 6.3 g	エネルギー 1631 kcal 蛋白質 62.0 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1513 kcal 蛋白質 47.0 g 食塩 9.6 g	エネルギー 1538 kcal 蛋白質 49.2 g 食塩 10.5 g	エネルギー 1574 kcal 蛋白質 47.0 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1382 kcal 蛋白質 57.7 g 食塩 11.2 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 : 2024年11月22日(金) ~ 2024年11月28日(木)

	金 22	土 23	日 24	月 25	火 26	水 27	木 28
朝食	米飯 茄子の甘辛炒め 温野菜サラダ	米飯 さつまいもサラダ れんこんの炒め煮	米飯 カリフラワーのクリーム煮 チンゲン菜のソテー	米飯 小松菜の炒め物 オニオンサラダ	米飯 チキンボールのコンソメ煮 いんげんのソテー	米飯 しろなの炒め物 くり豆	米飯 温野菜サラダ スナッブえんどうの炒め物
	エネルギー 351 kcal 蛋白質 8.0 g 食塩 1.1 g	エネルギー 438 kcal 蛋白質 5.6 g 食塩 0.7 g	エネルギー 305 kcal 蛋白質 7.0 g 食塩 1.1 g	エネルギー 339 kcal 蛋白質 8.3 g 食塩 1.2 g	エネルギー 344 kcal 蛋白質 10.1 g 食塩 1.2 g	エネルギー 318 kcal 蛋白質 7.5 g 食塩 0.5 g	エネルギー 330 kcal 蛋白質 7.6 g 食塩 0.9 g
	米飯 白身魚の竜田揚げ ひじきの煮物 味噌汁(里芋・あげ)	米飯 タラのトマトソースかけ パプリカのマリネ きのこポタージュ	カツとじ丼 大根の煮物 味噌汁(あおさ)	米飯 肉うどん(牛) はくさいの梅肉和え デザート(パイン缶)	米飯 豚玉大根煮 蒸ししゅうまい 味噌汁(しめじ・あげ)	米飯 鶏肉のトウチジャン炒め なめこのおろし和え 味噌汁(小松菜・あげ)	ポークカレーライス ほうれん草のソテー きゅうりとツナの和え物
エネルギー 461 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー 455 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 3.4 g	エネルギー 605 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 3.0 g	エネルギー 613 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 5.4 g	エネルギー 524 kcal 蛋白質 24.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 2.9 g	エネルギー 584 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 4.7 g	
夕食	米飯 八宝菜(豚) 小松菜の酢味噌和え がんもの煮物 中華スープ	米飯 芋子煮(豚) 春菊のお浸し 大豆の煮物 味噌汁(えのき・わかめ)	米飯 豆腐ハンバーグ きゅうりの浅漬け たらこスパゲティ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	米飯 鶏肉の照り焼き 人参しりしり 茄子のマリネ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	米飯 あじの焼き南蛮カキルリス オクラの和え物 じゃがいもの醤油炒め 味噌汁(青菜・人参)	散らし寿司 春菊の磯辺和え かぼちやの煮物 味噌汁(あおさ)	米飯 赤魚の幽庵焼き オクラの昆布和え れんこん金平 味噌汁(あげ・わかめ)
	エネルギー 500 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 4.1 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 27.4 g 食塩 3.8 g	エネルギー 511 kcal 蛋白質 16.3 g 食塩 4.3 g	エネルギー 631 kcal 蛋白質 26.1 g 食塩 3.2 g	エネルギー 586 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 3.2 g	エネルギー 455 kcal 蛋白質 14.7 g 食塩 4.9 g	エネルギー 443 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 2.6 g
	米飯 オクラのお浸し	米飯 ほうれん草のガーリックソテー	米飯 しろなのお浸し	米飯 ピーマンのかき醤油炒め	米飯 もずく和え	米飯 キャベツのソテー	米飯 トマトのマリネ
エネルギー 42 kcal 蛋白質 2.6 g 食塩 0.8 g	エネルギー 33 kcal 蛋白質 1.4 g 食塩 0.3 g	エネルギー 16 kcal 蛋白質 1.3 g 食塩 0.5 g	エネルギー 83 kcal 蛋白質 2.1 g 食塩 0.8 g	エネルギー 4 kcal 蛋白質 0.3 g 食塩 0.1 g	エネルギー 70 kcal 蛋白質 2.0 g 食塩 0.5 g	エネルギー 32 kcal 蛋白質 0.7 g 食塩 0.4 g	
単品デ	腸活ゼリー(マンゴー)	腸活ゼリー(青りんご)	腸活ゼリー(巨峰)	腸活ゼリー(ピーチ)	腸活ゼリー(オレンジ)	腸活ゼリー(カティア仔)	腸活ゼリー(抹茶)
	エネルギー 49 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 52 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.1 g	エネルギー 51 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 51 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 50 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 38 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 55 kcal 蛋白質 0.1 g 食塩 0.3 g
	エネルギー 1403 kcal 蛋白質 50.2 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1523 kcal 蛋白質 53.2 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1488 kcal 蛋白質 46.4 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1717 kcal 蛋白質 57.0 g 食塩 10.9 g	エネルギー 1508 kcal 蛋白質 56.4 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1418 kcal 蛋白質 45.2 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1444 kcal 蛋白質 50.2 g 食塩 8.9 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 : 2024年11月29日(金) ~ 2024年12月5日(木)

		金 29	土 30	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5
朝食	米飯	米飯	米飯					
	じゃがいものソテー	茄子のミートソース煮	カリフラワーのサラダ					
	オニオンサラダ							
	エネルギー - 346 kcal 蛋白質 8.1 g	エネルギー - 326 kcal 蛋白質 8.3 g						
	食塩 1.1 g	食塩 0.9 g						
昼食	米飯	米飯						
	豆腐の卵きのこあんかけ	寄せ鍋(鶏)						
	もやしの香味和え	小松菜の胡麻酢和え						
	中華スープ	味噌汁(里芋・玉ねぎ)						
	エネルギー - 488 kcal 蛋白質 23.1 g	エネルギー - 455 kcal 蛋白質 19.3 g						
	食塩 4.1 g	食塩 3.8 g						
夕食	米飯	米飯						
	豚肉と大根の胡麻味噌炒め	牛肉コロッケ						
	ブロッコリーのマネース和え	オクラのかき醤油和え						
	八目そぼろ豆	ひじきの煮物						
	清し汁(トロロ昆布)	味噌汁(しめじ・あげ)						
	エネルギー - 569 kcal 蛋白質 28.1 g	エネルギー - 575 kcal 蛋白質 14.6 g						
	食塩 3.0 g	食塩 4.0 g						
単品小	ピーマンのソテー	金平ごぼう						
	エネルギー - 54 kcal 蛋白質 1.7 g	エネルギー - 70 kcal 蛋白質 0.9 g						
	食塩 0.6 g	食塩 0.4 g						
単品デ	腸活ゼリー(ケアハ)	腸活ゼリー(マスクット)						
	エネルギー - 51 kcal 蛋白質 0.0 g	エネルギー - 52 kcal 蛋白質 0.0 g						
	食塩 0.3 g	食塩 0.3 g						
	エネルギー - 1508 kcal 蛋白質 61.0 g	エネルギー - 1478 kcal 蛋白質 43.1 g						
	食塩 9.1 g	食塩 9.4 g						