

月間献立予定表（食材）

デリケア備菜工場

日付	朝食	昼食	夕食	小鉢
				デザート
12/1 (日)	米飯 ベーコンエッグ フロッコリーのクリーム煮	米飯 カレイの西京焼き きゅうりのゆかり和え 清し汁(トロロ昆布)	米飯 豚肉の炒め物 ほうれん草のお浸し かぼちゃの煮物 味噌汁(青菜・あげ)	切干大根の煮物
12/2 (月)	米飯 ピーマンのソテー さつまいもサラダ	米飯 タンメン いんげんの和え物 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・わかめ)	焼き餃子
12/3 (火)	米飯 ハムエッグ しろなのソテー	米飯 豚肉と野菜の炊き合わせ 長芋のしば漬け和え 味噌汁(キャベツ・えのき)	米飯 鶏肉のオレンジマーメレード焼き 海藻サラダ 豆腐のナゲット コーンスープ	れんこんの炒め物
12/4 (水)	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 しまほっけの塩麹焼き 小松菜のお浸し 味噌汁(あおさ)	米飯 他人とじ(牛) オクラの和え物 ねぎ焼き 味噌汁(はくさい・しめじ)	揚げだし豆腐
12/5 (木)	米飯 ほうれん草の炒め物 オニオンサラダ	米飯 海老フライ ナポリタン コンソメスープ	◆炊き込み炒飯 水きょうざ もやしの中華和え きゅうりのザーサイ和え	カリフラワーのマリネ
12/6 (金)	米飯 フロッコリーのソテー くり豆	米飯 筑前煮(鶏) いんげんの胡麻和え 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	米飯 メバルの照り焼き しろなの磯辺和え さつまいもの煮物 味噌汁(えのき・あげ)	茄子の揚げ浸し
12/7 (土)	米飯 かぼちゃサラダ じゃこピーマン	米飯 ◆カルボナーラスパゲティ キャベツのソテー コンソメスープ	米飯 白身魚のカレーフリッター がんもの煮物 チンゲン菜のお浸し 清し汁(トロロ昆布)	ｽｯﾌﾟ えんどうのチーズ和え
12/8 (日)	米飯 のり塩ポテト 小松菜のソテー	米飯 肉団子の甘酢あん もやしのナムル 生姜スープ	米飯 鮭の散らし寿司 フロッコリーのおかか和え 大豆の煮物 味噌汁(はくさい・わかめ)	蒸ししゅうまい
12/9 (月)	米飯 マカロニソテー カリフラワーのドレッシング和え	米飯 タラと野菜のごまだれかけ きゅうりとツナの梅マヨ和え 味噌汁(なめこ・大根)	米飯 鶏肉の天ぷら味噌だれ しろなのからし和え 金平ごぼう 清し汁(そうめん)	ひじきの煮物
12/10 (火)	米飯 いんげんの炒め物 玉ねぎのボン酢和え	米飯 ビーフカツ ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁(玉ねぎ・あげ)	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
12/11 (水)	米飯 ｽﾞｯﾌﾟ えんどうのソテー 竹の子ちりめん	米飯 おでん オクラの昆布和え 味噌汁(里芋・椎茸)	米飯 さわらの胡麻照り焼き きゅうりとわかめの酢の物 いとこ煮 味噌汁(豆腐)	れんこん金平
12/12 (木)	米飯 スクランブルエッグ ピーマンの炒め物	米飯 クリーム汁(鶏)(C-8オイル入) カリフラワーのソテー トマトのマリネ	米飯 カレイの焼き南蛮漬け いんげんの和え物 はくさいの炒め物 味噌汁(青菜・しめじ)	ほうれん草の胡麻和え
12/13 (金)	米飯 ウインナーのコンソメ煮 オニオンサラダ	米飯 かに玉 ｽﾞｯﾌﾟ えんどうの梅肉和え 中華スープ	米飯 豚肉の生姜炒め 小松菜のおかか和え 揚げない大芋いも 味噌汁(あおさ)	高野豆腐の煮物
12/14 (土)	米飯 厚焼き卵 ごぼうの炒め煮	カレーライス(牛) チーズサラダ デザート(パイン缶)	米飯 さばの煮つけ ほうれん草の酢味噌和え 大豆桜えび 清し汁(トロロ昆布)	きのこソテー
12/15 (日)	米飯 チキンボールのコンソメ煮 チンゲン菜のソテー	米飯 しまほっけの塩焼き 茄子の揚げ浸し 味噌汁(はくさい・えのき)	米飯 肉豆腐(豚) きゅうりとしらすの酢の物 れんこん金平 味噌汁(しめじ・わかめ)	しろなのお浸し

月間献立予定表（食材）

デリケア備菜工場

日付	朝食	昼食	夕食	小鉢 デザート
12/16 (月)	米飯 温野菜サラダ キャベツのソテー	米飯 鶏肉の唐揚げ 小松菜とたくあんの炒め物 味噌汁(大根・わかめ)	ゆかりの散らし寿司 オクラのかき醤油和え 炒り豆腐 味噌汁(椎茸・玉ねぎ)	パプリカのピクルス
12/17 (火)	米飯 のり塩ポテト ほうれん草の炒め物	そぼろ丼(牛豚) 春雨サラダ 清し汁(そうめん)	米飯 白身魚のチリソースかけ ねぎ焼き キャベツのザーサイ和え 中華スープ	フロッコリーの炒め物
12/18 (水)	米飯 ピーマンのソテー 大根サラダ	米飯 マスのムニエル カリフラワーの粒マスタード和え オミール入りミネストローネ	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
12/19 (木)	米飯 肉団子のコンソメ煮 玉ねぎのボン酢和え	米飯 肉巻きフライ はくさいの浅漬け 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	米飯 鶏肉のカレー照り焼き マカロニサラダ スナッフえんどうの炒め物 味噌汁(青菜・あげ)	卵の花
12/20 (金)	米飯 小松菜のソテー くり豆	わかめご飯 にゅうめん れんこんの炒め煮 デザート(カクテル缶)	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)	しろなのからし和え
12/21 (土)	米飯 スクランブルエッグ カリフラワーの炒め物	米飯 ホキの西京焼き オクラの昆布和え 清し汁(青菜・椎茸)	米飯 すき焼き(牛) きゅうりとかに棒の酢の物 かぼちゃの煮物 味噌汁(えのき・あげ)	和風スパゲティ
12/22 (日)	米飯 さつまいもサラダ 竹の子ちりめん	ビビンバ丼(牛豚) フロッコリーの香味和え 中華スープ	米飯 海老と卵の炒め物 和風あんかけ いんげんの和え物 大豆の煮物 味噌汁(あおさ)	じゃがいものソテー
12/23 (月)	米飯 ワインナーのコンソメ煮 ほうれん草の炒め物	米飯 鶏肉の照りマヨ生姜炒め しろなお浸し 味噌汁(しめじ・あげ)	米飯 白身魚の磯辺揚げ スナッフえんどうのおかか和え 里芋の煮ころがし 味噌汁(小松菜・玉ねぎ)	茄子の煮物
12/24 (火)	米飯 マカロニサラダ キャベツのソテー	米飯 タラのたらこクリームソース フロッコリーの胡麻和え コンソメスープ	米飯 豆腐と豚肉のねぎ塩炒め煮 チンゲン菜のナムル 蒸ししゅうまい 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	れんこんのそぼろ煮
12/25 (水)	米飯 小松菜のソテー オニオンサラダ	米飯 木の葉とじ 金平ごぼう 味噌汁(えのき・はくさい)	バエリア 鶏肉のバジルソテー ポテトサラダ コンソメスープ	ほうれん草のからし和え
12/26 (木)	米飯 チキンボールのコンソメ煮 大根のドレッシング和え	米飯 あじのなめろうフライ きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁(青菜・玉ねぎ)	米飯 いかと里芋の煮物 ピーマンとちくわの甘辛炒め 小松菜のおかか和え 清し汁(そうめん)	高野豆腐の煮物
12/27 (金)	米飯 スナッフえんどうのソテー キャベツのドレッシング和え	キーマカレー 人参しりしり コンソメスープ	米飯 さばの塩焼き オクラの和え物 ひじきの煮物 味噌汁(しろな・人参)	茄子のマリネ
12/28 (土)	米飯 はくさいの炒め物 フロッコリーのチーズ和え	米飯 鶏じゃが 卵の花 味噌汁(しめじ・わかめ)	散らし寿司 いんげんのかき醤油和え 里芋のそぼろ煮 味噌汁(あおさ)	チンゲン菜のおかか和え
12/29 (日)	米飯 玉ねぎのボン酢和え ピーマンのソテー	米飯 豚バラ大根 ほうれん草のお浸し 味噌汁(玉ねぎ・人参)	米飯 白身魚フライ カリフラワーのチーズ和え 金平ごぼう 味噌汁(椎茸・あげ)	じゃがいもの甘辛炒め
12/30 (月)	米飯 肉団子のコンソメ煮 しろなの炒め物	かに玉丼 春雨サラダ 中華スープ	米飯 メバルの幽庵焼き はくさいの浅漬け かぼちゃの煮物 味噌汁(わかめ・あげ)	いんげんのソテー
12/31 (火)	米飯 バーコンエッグ 温野菜サラダ	わかめご飯 年越しそば(いなり揚げ) チンゲン菜の胡麻和え デザート(ハイン缶)	米飯 鶏肉のハニーマスタード焼き フロッコリーとツナの和え物 ほうれん草のガーリック炒め コンソメスープ	里芋の生姜あんかけ

〈献立表〉

現場 : デリケア(株)茨木工場

献立種類 : 食材(通常/A)

年月日 : 2024年12月1日(日) ~ 2024年12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
	ベーコンエッグ	ピーマンのソテー	ハムエッグ	チキンボールのコンソメ煮	ほうれん草の炒め物	ブロッコリーのソテー	かぼちゃサラダ
	ブロッコリーのクリーム煮	さつまいもサラダ	しろなのソテー	きゅうりのドレッシング和え	オニオンサラダ	くり豆	じゃこピーマン
	1人分 [※] - 399 kcal 蛋白質 15.3 g	1人分 [※] - 433 kcal 蛋白質 6.3 g	1人分 [※] - 385 kcal 蛋白質 13.9 g	1人分 [※] - 334 kcal 蛋白質 9.6 g	1人分 [※] - 329 kcal 蛋白質 8.4 g	1人分 [※] - 364 kcal 蛋白質 9.1 g	1人分 [※] - 400 kcal 蛋白質 7.2 g
	食塩 1.2 g	食塩 0.7 g	食塩 0.8 g	食塩 1.4 g	食塩 1.1 g	食塩 0.5 g	食塩 0.8 g
昼食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	カレーの西京焼き	タンメン	豚肉と野菜の炊き合わせ	しまほっけの塩麹焼き	海老フライ	筑前煮(鶏)	◆カルボナーラスパゲティ
	きゅうりのゆかり和え	いんげんの和え物	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	キャベツのソテー
	清し汁(トロロ昆布)	デザート(黄桃缶)	味噌汁(キャベツ・えのき)	味噌汁(あおさ)	コンソメスープ	味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	コンソメスープ
	1人分 [※] - 382 kcal 蛋白質 22.5 g	1人分 [※] - 516 kcal 蛋白質 17.6 g	1人分 [※] - 413 kcal 蛋白質 18.6 g	1人分 [※] - 380 kcal 蛋白質 17.9 g	1人分 [※] - 602 kcal 蛋白質 13.3 g	1人分 [※] - 533 kcal 蛋白質 22.9 g	1人分 [※] - 693 kcal 蛋白質 13.9 g
食塩 3.0 g	食塩 4.0 g	食塩 2.2 g	食塩 2.2 g	食塩 2.4 g	食塩 3.2 g	食塩 4.0 g	
夕食	米飯	米飯	米飯	米飯	◆炊き込み炒飯	米飯	米飯
	豚肉の炒め物	白身魚の揚げ浸し	鶏肉のオレンジマーマレード焼き	他人とじ(牛)	水ぎょうざ	メバルの照り焼き	白身魚のカレーフリッター
	ほうれん草のお浸し	チンゲン菜のピーナツ和え	海藻サラダ	オクラの和え物	もやし中華和え	しろなの磯辺和え	がんもの煮物
	かぼちゃの煮物	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	チンゲン菜のお浸し
	味噌汁(青菜・あげ)	味噌汁(椎茸・わかめ)	コーンスープ	味噌汁(はくさい・しめじ)		味噌汁(えのき・あげ)	清し汁(トロロ昆布)
1人分 [※] - 568 kcal 蛋白質 26.2 g	1人分 [※] - 555 kcal 蛋白質 21.4 g	1人分 [※] - 708 kcal 蛋白質 27.5 g	1人分 [※] - 587 kcal 蛋白質 27.8 g	1人分 [※] - 520 kcal 蛋白質 19.4 g	1人分 [※] - 483 kcal 蛋白質 21.5 g	1人分 [※] - 545 kcal 蛋白質 22.4 g	
食塩 3.2 g	食塩 2.9 g	食塩 4.1 g	食塩 4.4 g	食塩 4.8 g	食塩 2.8 g	食塩 2.3 g	
単品小	切干大根の煮物	焼き餃子	れんこんの炒め物	揚げだし豆腐	カリフラワーのマリネ	茄子の揚げ浸し	ｽｯｯ えんどうのチーズ和え
	1人分 [※] - 50 kcal 蛋白質 1.4 g	1人分 [※] - 57 kcal 蛋白質 2.3 g	1人分 [※] - 70 kcal 蛋白質 0.8 g	1人分 [※] - 77 kcal 蛋白質 2.7 g	1人分 [※] - 52 kcal 蛋白質 2.0 g	1人分 [※] - 68 kcal 蛋白質 1.0 g	1人分 [※] - 52 kcal 蛋白質 4.1 g
	食塩 0.4 g	食塩 0.3 g	食塩 0.4 g	食塩 0.4 g	食塩 0.8 g	食塩 0.4 g	食塩 0.6 g
1人分 [※] - 1399 kcal 蛋白質 65.4 g	1人分 [※] - 1561 kcal 蛋白質 47.6 g	1人分 [※] - 1576 kcal 蛋白質 60.8 g	1人分 [※] - 1378 kcal 蛋白質 58.0 g	1人分 [※] - 1503 kcal 蛋白質 43.1 g	1人分 [※] - 1448 kcal 蛋白質 54.5 g	1人分 [※] - 1690 kcal 蛋白質 47.6 g	
食塩 7.8 g	食塩 7.9 g	食塩 7.5 g	食塩 8.4 g	食塩 9.1 g	食塩 6.9 g	食塩 7.7 g	

〈献立表〉

現場：デリケア㈱茨木工場

献立種類：食材(通常/A)

年月日：2024年12月8日(日)～2024年12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
	のり塩ポテト	マカロニソテー	いんげんの炒め物	スナッペンどうのソテー	スクランブルエッグ	ウインナーのコンソメ煮	厚焼き卵
	小松菜のソテー	カリフラワーのドレッシング和え	玉ねぎのポン酢和え	竹の子ちりめん	ピーマンの炒め物	オニオンサラダ	ごぼうの炒め煮
	エネルギー 296 kcal 蛋白質 5.9 g	エネルギー 359 kcal 蛋白質 8.3 g	エネルギー 306 kcal 蛋白質 8.2 g	エネルギー 307 kcal 蛋白質 6.6 g	エネルギー 393 kcal 蛋白質 13.6 g	エネルギー 346 kcal 蛋白質 8.5 g	エネルギー 373 kcal 蛋白質 10.7 g
	食塩 0.5 g	食塩 1.1 g	食塩 1.3 g	食塩 0.5 g	食塩 0.8 g	食塩 1.1 g	食塩 1.1 g
昼食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	カレーライス(牛)
	肉団子の甘酢あん	タラと野菜のごまだれかけ	ビーフカツ	おでん	クリームチュー(鶏)(C-8オイル入)	かに玉	チーズサラダ
	もやしのナムル	きゅうりとツナの梅マヨ和え	ほうれん草のピーナツ和え	オクラの昆布和え	カリフラワーのソテー	スナッペンどうの梅肉和え	デザート(パイン缶)
	生姜スープ	味噌汁(なめこ・大根)	味噌汁(玉ねぎ・あげ)	味噌汁(里芋・椎茸)	トマトのマリネ	中華スープ	
	エネルギー 591 kcal 蛋白質 21.1 g	エネルギー 458 kcal 蛋白質 21.0 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 16.2 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 19.5 g	エネルギー 612 kcal 蛋白質 20.0 g	エネルギー 439 kcal 蛋白質 17.6 g	エネルギー 644 kcal 蛋白質 19.1 g
食塩 4.3 g	食塩 2.7 g	食塩 2.5 g	食塩 3.1 g	食塩 3.5 g	食塩 3.8 g	食塩 4.2 g	
夕食	鮭の散らし寿司	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	ブロッコリーのおかか和え	鶏肉の天ぷら味噌だれ	ポークチャップ	さわらの胡麻照り焼き	カレーの焼き南蛮漬け	豚肉の生姜炒め	さばの煮つけ
	大豆の煮物	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	いんげんの和え物	小松菜のおかか和え	ほうれん草の酢味噌和え
	味噌汁(はくさい・わかめ)	金平ごぼう	茄子の甘辛炒め	いとこ煮	はくさいの炒め物	揚げない大学いも	大豆桜えび
	清し汁(そうめん)	コンソメスープ	味噌汁(豆腐)	味噌汁(豆腐)	味噌汁(青菜・しめじ)	味噌汁(あおさ)	清し汁(トロロ昆布)
エネルギー 442 kcal 蛋白質 19.0 g	エネルギー 704 kcal 蛋白質 25.6 g	エネルギー 584 kcal 蛋白質 24.1 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 23.6 g	エネルギー 505 kcal 蛋白質 24.8 g	エネルギー 590 kcal 蛋白質 22.8 g	エネルギー 547 kcal 蛋白質 28.2 g	
食塩 4.5 g	食塩 3.1 g	食塩 3.4 g	食塩 2.9 g	食塩 3.4 g	食塩 2.7 g	食塩 4.2 g	
単品小	蒸ししゅうまい	ひじきの煮物	大根の煮物	れんこん金平	ほうれん草の胡麻和え	高野豆腐の煮物	きのこソテー
	エネルギー 82 kcal 蛋白質 1.6 g	エネルギー 55 kcal 蛋白質 1.9 g	エネルギー 26 kcal 蛋白質 0.8 g	エネルギー 70 kcal 蛋白質 0.8 g	エネルギー 27 kcal 蛋白質 1.9 g	エネルギー 48 kcal 蛋白質 3.0 g	エネルギー 71 kcal 蛋白質 2.8 g
	食塩 0.4 g	食塩 0.8 g	食塩 0.3 g	食塩 0.4 g	食塩 0.9 g	食塩 0.7 g	食塩 0.5 g
エネルギー 1411 kcal 蛋白質 47.6 g	エネルギー 1576 kcal 蛋白質 56.8 g	エネルギー 1434 kcal 蛋白質 49.3 g	エネルギー 1346 kcal 蛋白質 50.5 g	エネルギー 1537 kcal 蛋白質 60.3 g	エネルギー 1423 kcal 蛋白質 51.9 g	エネルギー 1635 kcal 蛋白質 60.8 g	
食塩 9.7 g	食塩 7.7 g	食塩 7.5 g	食塩 6.9 g	食塩 8.6 g	食塩 8.3 g	食塩 10.0 g	

〈献立表〉

現場：デリケア㈱茨木工場

献立種類：食材(通常/A)

年月日：2024年12月15日(日)～2024年12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
	チキンボールのコンソメ煮	温野菜サラダ	のり塩ポテト	ピーマンのソテー	肉団子のコンソメ煮	小松菜のソテー	スクランブルエッグ
	チンゲン菜のソテー	キャベツのソテー	ほうれん草の炒め物	大根サラダ	玉ねぎのポン酢和え	くり豆	カリフラワーの炒め物
	1人分 [※] 320 kcal 蛋白質 8.6 g	1人分 [※] 364 kcal 蛋白質 6.5 g	1人分 [※] 317 kcal 蛋白質 8.1 g	1人分 [※] 329 kcal 蛋白質 7.5 g	1人分 [※] 323 kcal 蛋白質 9.3 g	1人分 [※] 324 kcal 蛋白質 8.2 g	1人分 [※] 401 kcal 蛋白質 15.5 g
	食塩 1.3 g	食塩 0.9 g	食塩 0.7 g	食塩 1.1 g	食塩 1.3 g	食塩 0.4 g	食塩 0.9 g
昼食	米飯	米飯	そばろ丼(牛豚)	米飯	米飯	わかめご飯	米飯
	しまほっけの塩焼き	鶏肉の唐揚げ	春雨サラダ	マスのムニエル	肉巻きフライ	にゅうめん	ホキの西京焼き
	茄子の揚げ浸し	小松菜とたくあんの炒め物	清し汁(そうめん)	カリフラワーの粒マスタード和え	はくさいの浅漬け	れんこんの炒め煮	オクラの昆布和え
	味噌汁(はくさい・えのき)	味噌汁(大根・わかめ)		オートミール入りミネストローネ	味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	デザート(カクテル缶)	清し汁(青菜・椎茸)
	1人分 [※] 406 kcal 蛋白質 17.5 g	1人分 [※] 581 kcal 蛋白質 23.5 g	1人分 [※] 620 kcal 蛋白質 24.0 g	1人分 [※] 560 kcal 蛋白質 22.2 g	1人分 [※] 437 kcal 蛋白質 14.4 g	1人分 [※] 520 kcal 蛋白質 14.8 g	1人分 [※] 351 kcal 蛋白質 18.1 g
食塩 1.9 g	食塩 2.0 g	食塩 3.2 g	食塩 3.0 g	食塩 2.7 g	食塩 3.9 g	食塩 2.7 g	
夕食	米飯	ゆかりの散らし寿司	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	肉豆腐(豚)	オクラのかき醤油和え	白身魚のチリソースかけ	豚肉の甘辛炒め	鶏肉のカレー照り焼き	豆腐の卵きのこあんかけ	すき焼き(牛)
	きゅうりとしらすの酢の物	炒り豆腐	ねぎ焼き	いんげんのピーナツ和え	マカロニサラダ	もずく和え	きゅうりとかに棒の酢の物
	れんこん金平	味噌汁(椎茸・玉ねぎ)	キャベツのザーサイ和え	ひじきの煮物	スナックえんどうの炒め物	野菜コロッケ	かぼちやの煮物
	味噌汁(しめじ・わかめ)		中華スープ	味噌汁(あおさ)	味噌汁(青菜・あげ)	清し汁(トロロ昆布)	味噌汁(えのき・あげ)
1人分 [※] 578 kcal 蛋白質 26.9 g	1人分 [※] 424 kcal 蛋白質 15.9 g	1人分 [※] 502 kcal 蛋白質 20.9 g	1人分 [※] 583 kcal 蛋白質 24.5 g	1人分 [※] 684 kcal 蛋白質 28.4 g	1人分 [※] 526 kcal 蛋白質 21.9 g	1人分 [※] 602 kcal 蛋白質 23.2 g	
食塩 3.2 g	食塩 5.0 g	食塩 4.5 g	食塩 3.4 g	食塩 2.4 g	食塩 3.4 g	食塩 4.6 g	
単品小	しろなのお浸し	パプリカのピクルス	ブロッコリーの炒め物	豆腐のナゲット	卵の花	しろなのからし和え	和風スパゲティ
	1人分 [※] 15 kcal 蛋白質 1.2 g	1人分 [※] 39 kcal 蛋白質 0.6 g	1人分 [※] 56 kcal 蛋白質 2.9 g	1人分 [※] 111 kcal 蛋白質 3.6 g	1人分 [※] 68 kcal 蛋白質 2.0 g	1人分 [※] 19 kcal 蛋白質 1.1 g	1人分 [※] 60 kcal 蛋白質 2.5 g
	食塩 0.6 g	食塩 0.6 g	食塩 0.4 g	食塩 0.5 g	食塩 0.7 g	食塩 0.8 g	食塩 0.4 g
1人分 [※] 1319 kcal 蛋白質 54.2 g	1人分 [※] 1408 kcal 蛋白質 46.5 g	1人分 [※] 1495 kcal 蛋白質 55.9 g	1人分 [※] 1583 kcal 蛋白質 57.8 g	1人分 [※] 1512 kcal 蛋白質 54.1 g	1人分 [※] 1389 kcal 蛋白質 46.0 g	1人分 [※] 1414 kcal 蛋白質 59.3 g	
食塩 7.0 g	食塩 8.5 g	食塩 8.8 g	食塩 8.0 g	食塩 7.1 g	食塩 8.5 g	食塩 8.6 g	

献立表

現場：デリケア(株)茨木工場

献立種類：食材(通常/A)

年月日：2024年12月22日(日)～2024年12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
	さつまいもサラダ	ウインナーのコンソメ煮	マカロニサラダ	小松菜のソテー	チキンボールのコンソメ煮	スナックえんどうのソテー	はくさいの炒め物
	竹の子ちりめん	ほうれん草の炒め物	キャベツのソテー	オニオンサラダ	大根のドレッシング和え	キャベツのドレッシング和え	ブロッコリーのマヨネーズ和え
	1食分 - 368 kcal 蛋白質 4.8 g	1食分 - 316 kcal 蛋白質 8.5 g	1食分 - 365 kcal 蛋白質 6.9 g	1食分 - 330 kcal 蛋白質 7.5 g	1食分 - 329 kcal 蛋白質 9.5 g	1食分 - 353 kcal 蛋白質 8.9 g	1食分 - 348 kcal 蛋白質 7.8 g
	食塩 0.3 g	食塩 1.0 g	食塩 0.7 g	食塩 0.9 g	食塩 1.5 g	食塩 1.1 g	食塩 0.8 g
昼食	ピビンバ丼(牛豚)	米飯	米飯	米飯	米飯	キーマカレー	米飯
	ブロッコリーの香味和え	鶏肉の照りマヨ生姜炒め	タラのたらこクリームソース	木の葉とじ	あじのなめろうフライ	人参しりしり	鶏じゃが
	中華スープ	しろなのお浸し	ブロッコリーの胡麻和え	金平ごぼう	きゅうりとわかめの酢の物	コンソメスープ	卵の花
		味噌汁(しめじ・あげ)	コンソメスープ	味噌汁(えのき・はくさい)	味噌汁(青菜・玉ねぎ)		味噌汁(しめじ・わかめ)
	1食分 - 507 kcal 蛋白質 20.4 g	1食分 - 534 kcal 蛋白質 19.5 g	1食分 - 418 kcal 蛋白質 20.6 g	1食分 - 476 kcal 蛋白質 17.4 g	1食分 - 410 kcal 蛋白質 11.8 g	1食分 - 666 kcal 蛋白質 24.0 g	1食分 - 510 kcal 蛋白質 18.2 g
食塩 3.6 g	食塩 2.3 g	食塩 3.7 g	食塩 2.4 g	食塩 2.0 g	食塩 5.0 g	食塩 2.7 g	
夕食	米飯	米飯	米飯	パエリア	米飯	米飯	散らし寿司
	海老と卵の炒め物和風あんかけ	白身魚の磯辺揚げ	豆腐と豚肉のねぎ塩炒め煮	鶏肉のバジルソテー	いかと里芋の煮物	さばの塩焼き	いんげんのかき醤油和え
	いんげんの和え物	スナックえんどうのおかか和え	チンゲン菜のナムル	ポテトサラダ	ピーマンとちくわの甘辛炒め	オクラの和え物	里芋のそぼろ煮
	大豆の煮物	里芋の煮っころがし	蒸ししゅうまい	コーンスープ	小松菜のおかか和え	ひじきの煮物	味噌汁(あおさ)
	味噌汁(あおさ)	味噌汁(小松菜・玉ねぎ)	味噌汁(じゃがいも・わかめ)		清し汁(そうめん)	味噌汁(しろな・人参)	
1食分 - 549 kcal 蛋白質 25.8 g	1食分 - 562 kcal 蛋白質 21.9 g	1食分 - 541 kcal 蛋白質 25.0 g	1食分 - 714 kcal 蛋白質 30.1 g	1食分 - 533 kcal 蛋白質 28.3 g	1食分 - 465 kcal 蛋白質 21.6 g	1食分 - 494 kcal 蛋白質 17.4 g	
食塩 4.3 g	食塩 2.1 g	食塩 4.6 g	食塩 5.1 g	食塩 4.3 g	食塩 3.3 g	食塩 4.7 g	
単品小	じゃがいものソテー	茄子の煮物	れんこんのそぼろ煮	ほうれん草のからし和え	高野豆腐の煮物	茄子のマリネ	チンゲン菜のおかか和え
	1食分 - 65 kcal 蛋白質 1.6 g	1食分 - 23 kcal 蛋白質 1.0 g	1食分 - 66 kcal 蛋白質 2.9 g	1食分 - 24 kcal 蛋白質 2.0 g	1食分 - 52 kcal 蛋白質 3.1 g	1食分 - 83 kcal 蛋白質 0.9 g	1食分 - 17 kcal 蛋白質 0.8 g
	食塩 0.4 g	食塩 0.4 g	食塩 0.6 g	食塩 0.9 g	食塩 0.7 g	食塩 0.8 g	食塩 0.8 g
1食分 - 1489 kcal 蛋白質 52.6 g	1食分 - 1435 kcal 蛋白質 50.9 g	1食分 - 1390 kcal 蛋白質 55.4 g	1食分 - 1544 kcal 蛋白質 57.0 g	1食分 - 1324 kcal 蛋白質 52.7 g	1食分 - 1567 kcal 蛋白質 55.4 g	1食分 - 1369 kcal 蛋白質 44.2 g	
食塩 8.6 g	食塩 5.8 g	食塩 9.6 g	食塩 9.3 g	食塩 8.5 g	食塩 10.2 g	食塩 9.0 g	

〈献立表〉

現場 : デリケア(株)茨木工場

献立種類 : 食材(通常/A)

年月日 : 2024年12月29日(日) ~ 2025年1月4日(土)

	日 29	月 30	火 31	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食	米飯 玉ねぎのポン酢和え ピーマンのソテー	米飯 肉団子のコンソメ煮 しろなの炒め物	米飯 ベーコンエッグ 温野菜サラダ				
	エネルギー - 297 kcal 蛋白質 8.0 g 食塩 1.2 g	エネルギー - 361 kcal 蛋白質 9.8 g 食塩 1.1 g	エネルギー - 390 kcal 蛋白質 13.3 g 食塩 0.9 g				
昼食	米飯 豚バラ大根 ほうれん草のお浸し 味噌汁(玉ねぎ・人参)	かに玉丼 春雨サラダ 中華スープ	わかめご飯 年越しそば(いなり揚げ) チンゲン菜の胡麻和え デザート(パイン缶)				
	エネルギー - 577 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 481 kcal 蛋白質 12.7 g 食塩 3.2 g	エネルギー - 504 kcal 蛋白質 15.5 g 食塩 4.1 g				
夕食	米飯 白身魚フライ カリフラワーのチーズ和え 金平ごぼう 味噌汁(椎茸・あげ)	米飯 メバルの幽庵焼き はくさいの浅漬け かぼちゃの煮物 味噌汁(わかめ・あげ)	米飯 鶏肉のハニーマスタード焼き ブロッコリーとツナの和え物 ほうれん草のガーリック炒め コンソメスープ				
	エネルギー - 634 kcal 蛋白質 18.5 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 434 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 3.5 g	エネルギー - 600 kcal 蛋白質 29.8 g 食塩 3.6 g				
単品小	じゃがいもの甘辛炒め	いんげんのソテー	里芋の生姜あんかけ				
	エネルギー - 74 kcal 蛋白質 1.7 g 食塩 0.5 g	エネルギー - 53 kcal 蛋白質 1.8 g 食塩 0.5 g	エネルギー - 68 kcal 蛋白質 1.8 g 食塩 0.8 g				
	エネルギー - 1582 kcal 蛋白質 49.2 g 食塩 7.1 g	エネルギー - 1329 kcal 蛋白質 45.9 g 食塩 8.3 g	エネルギー - 1562 kcal 蛋白質 60.4 g 食塩 9.4 g				