

## 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
1/1 (水)	米飯 もち麦入り雑煮(味噌) 漬け物	赤飯 ◆正月プレート式 味噌汁(えのき・あげ)	米飯 角煮と野菜の炊き合わせ きゅうりとかに棒の酢の物 きんとん 味噌汁(椎茸・青菜)	花こうやの含め煮 腸活ゼリ(マンゴー)
1/2 (木)	米飯 もち麦入り雑煮(清し汁) 漬け物	ゆかりご飯 ◆正月プレート式 味噌汁(あおさ)	米飯 赤魚の西京ゆき 大根なます 竹の子の土佐煮 清し汁(そうめん)	菜の花の胡麻和え 腸活ゼリ(青りんご)
1/3 (金)	米飯 チンゲン菜のソテー マカロニサラダ	米飯 海鮮八宝菜 ブロッコリーの香味和え わかめスープ	米飯 鶏肉の唐揚げ オクラの昆布和え 人参しりしり 味噌汁(青菜・玉ねぎ)	じゃこピーマン 腸活ゼリ(ピーチ)
1/4 (土)	米飯 オニオンサラダ スナップえんどうのソテー	米飯 牛肉の山椒炒め しろなの和え物 味噌汁(しめじ・あげ)	米飯 しまほっけの塩焼き もずく和え 揚げない大学いも 味噌汁(はくさい・椎茸)	あさりの時雨煮 腸活ゼリ(巨峰)
1/5 (日)	米飯 スクランブルエッグ いんげんのソテー	米飯 ぶりの煮つけ いとこ煮 味噌汁(青菜・あげ)	米飯 ピーマン肉詰めフライ 小松菜のお浸し 卵の花 味噌汁(あおさ)	オクラのかき醤油和え 腸活ゼリ(和卵)
1/6 (月)	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 焼餃子 中華スープ	米飯 鶏肉の胡麻味噌焼き 大根の浅漬け 白ネギときのこの炒め物 清し汁(そうめん)	ほうれん草の中華和え 腸活ゼリ(川豚イイ)
1/7 (火)	米飯 小松菜のソテー オニオンサラダ	米飯 おでん ねぎ焼き 味噌汁(玉ねぎ・あげ)	七草粥 さわらの胡麻照り焼き チンゲン菜のおかか和え 粕汁	高野豆腐の煮物 腸活ゼリ(抹茶)
1/8 (水)	米飯 かぼちゃサラダ ウインナーのコンソメ煮	米飯 カリバタチキン きゅうりの昆布和え 味噌汁(なめこ・大根)	揚げとひじきの散らし寿司 ほうれん草の柚子和え 鶏団子の煮物 清し汁(トロロ昆布)	大豆桜えび 腸活ゼリ(瓜パ)
1/9 (木)	米飯 卵とし 小松菜の炒め物	米飯 ハイカラうどん 炒り豆腐 デザート(黄桃缶)	米飯 マグロの天ぷら もずく和え 長芋の甘辛炒め 味噌汁(玉ねぎ・人参)	もやしのナムル 腸活ゼリ(マスカット)
1/10 (金)	米飯 のり塩ポテト 竹の子ちりめん	米飯 ホキの味噌漬け焼き はくさいのゆかり和え 清し汁(そうめん)	米飯 木の葉とし いんげんのからし和え れんこんの炒め煮 味噌汁(大根・青菜)	ほうれん草の炒め物 腸活ゼリ(紅茶)
1/11 (土)	米飯 ブロッコリーの炒め物 くり豆	牛丼 切干大根の煮物 味噌汁(じゃがいも・えのき)	米飯 かぼちゃコロケ 小松菜のピーナツ和え 金平ごぼう 味噌汁(椎茸・わかめ)	チンゲン菜の磯辺和え 腸活ゼリ(マンゴー)
1/12 (日)	米飯 スクランブルエッグ カリフラワーのソテー	ボークカレーライス しろなのおかか和え 茄子のマリネ	米飯 さばの塩焼き 春雨のドレッシング和え 煮奴 味噌汁(玉ねぎ・人参)	人参しりしり 腸活ゼリ(青りんご)
1/13 (月)	米飯 マカロニサラダ ピーマンの炒め物	米飯 鶏肉と野菜の炒め煮 ほうれん草の磯辺和え 味噌汁(里芋・わかめ)	米飯 あじのなめろうフライ いんげんの中華和え じゃがいもの醤油炒め 味噌汁(えのき・あげ)	大根のかに棒あんかけ 腸活ゼリ(巨峰)
1/14 (火)	米飯 チキンボールのコンソメ煮 スナップえんどうの炒め物	米飯 醤油ラーメン キャベツのソテー デザート(パイン缶)	米飯 豚肉と野菜の炊き合わせ 小松菜のお浸し 大豆の煮物 味噌汁(あおさ)	ブロッコリーの胡麻和え 腸活ゼリ(ピーチ)
1/15 (水)	米飯 ハムエッグ カリフラワーの炒め物	米飯 タラのムニエル チンゲン菜のお浸し コンソメスープ	米飯 筑前煮(鶏) きゅうりのピクルス 蒸ししゅうまい 味噌汁(はくさい・しめじ)	茄子の甘辛炒め 腸活ゼリ(和卵)

# 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
1/16 (木)	米飯 ごぼうの炒め煮 くり豆	米飯 豚肉の照りマヨ生姜炒め 大根とツナの梅肉和え 味噌汁(青菜・えのき)	米飯 カレイの西京焼き いんげんの和え物 里芋の煮っころがし 清し汁(トコロ昆布)	ひじきの煮物 腸活ゼリー(カティアイ)
1/17 (金)	米飯 ウインナーのコンソメ煮 カリフラワーのドレッシング和え	オムライス フロッコリーのソテー コンソメスープ	米飯 豆腐ハンバーグ もずく和え れんごんの炒め物 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ)	野菜コロッケ 腸活ゼリー(抹茶)
1/18 (土)	米飯 小松菜のソテー 厚焼き卵	米飯 いかとキャベツのオイスターソース炒め煮 いんげんの和え物 味噌汁(あおさ)	米飯 鶏とポテトのケチャップ和え チンゲン菜の胡麻和え きのこ金平 味噌汁(大根・青菜)	揚げない大学いも 腸活ゼリー(クアパ)
1/19 (日)	米飯 かぼちゃサラダ ほうれん草のソテー	ゆかりご飯 にゅうめん 長芋とちくわの炒め物 デザート(黄桃缶)	米飯 豚バラと白菜の生姜あん スナッフえんどうの香味和え 肉まん はるさめスープ	きゅうりの昆布和え 腸活ゼリー(マスカット)
1/20 (月)	米飯 茄子のミートソース煮 じゃがいものソテー	米飯 豆腐の卵きのかあんかけ チンゲン菜のナムル 味噌汁(わかめ・あげ)	米飯 白身魚の香り揚げ はくさいの浅漬け ごぼうのそぼろ煮 味噌汁(小松菜・玉ねぎ)	蒸ししゅうまい 腸活ゼリー(紅茶)
1/21 (火)	米飯 温野菜サラダ きのこソテー	米飯 さばの味噌煮 しろなのお浸し 清し汁(そうめん)	米飯 牛肉のカレー炒め オクラの和え物 卵の花 味噌汁(青菜・あげ)	れんごん金平 腸活ゼリー(マンゴー)
1/22 (水)	米飯 マカロニサラダ カリフラワーのソテー	照りたま丼(鶏) ほうれん草のかき醤油和え 味噌汁(里芋・人参)	米飯 あじの焼き南蛮漬け フロッコリーのおかか和え ピーマンの炒め物 味噌汁(椎茸・わかめ)	いとこ煮 腸活ゼリー(青りんご)
1/23 (木)	米飯 大根サラダ スナッフえんどうの炒め物	米飯 ビーフカツ 小松菜のお浸し 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	米飯 豚肉のトウチジャン炒め いんげんのピーナツ和え ねぎ焼き 味噌汁(しめじ・あげ)	たらこスパゲティ 腸活ゼリー(巨峰)
1/24 (金)	米飯 チンゲン菜のソテー くり豆	米飯 寄せ鍋(鶏) 春雨の中華和え 味噌汁(里芋・わかめ)	米飯 タラと野菜のおろしソース カリフラワーのピクルス さつまいもの煮物 味噌汁(玉ねぎ・人参)	ミニお好み焼き 腸活ゼリー(ビーチ)
1/25 (土)	米飯 スクランブルエッグ いんげんの炒め物	米飯 鶏団子の和風あん ひじきの煮物 味噌汁(えのき・あげ)	散らし寿司 しろなの胡麻和え 炒り豆腐 清し汁(トコロ昆布)	もずく和え 腸活ゼリー(お灸)
1/26 (日)	米飯 カリフラワーのマヨネーズ和え ほうれん草のソテー	米飯 海老チリ チョレギサラダ ワンタンスープ	米飯 肉豆腐(豚) スナッフえんどうの梅肉和え じゃがいものソテー 味噌汁(あおさ)	かぼちゃの煮物 腸活ゼリー(カティアイ)
1/27 (月)	米飯 はくさいの炒め物 オニオンサラダ	キーマカレー フロッコリーのソテー デザート(カクテル缶)	米飯 鶏肉の西京焼き ヒーマンとひじきのソテー 長芋のしば漬け和え 清し汁(そうめん)	しろなの磯辺和え 腸活ゼリー(抹茶)
1/28 (火)	米飯 さつまいもサラダ 竹の子ちりめん	米飯 豚バラ大根 金平ごぼう 味噌汁(えのき・わかめ)	米飯 メバルの幽庵焼き 大豆桜えび 小松菜のお浸し 味噌汁(青菜・あげ)	スナッフえんどうの中華和え 腸活ゼリー(クアパ)
1/29 (水)	米飯 マカロニソテー 大根サラダ	米飯 石狩鍋 チンゲン菜のかき醤油和え 清し汁(トコロ昆布)	米飯 豆腐チャンプルー(豚) 大根の煮物 きゅうりとしらすの酢の物 味噌汁(はくさい・椎茸)	ねぎ焼き 腸活ゼリー(マスカット)
1/30 (木)	米飯 いんげんの炒め物 くり豆	米飯 白身魚の揚げ浸し オクラの和え物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	米飯 鶏肉のオレンジマーレード焼き パプリカのマリネ カリフラワーのソテー オトミル入りミネストローネ	高野豆腐の煮物 腸活ゼリー(紅茶)
1/31 (金)	米飯 卵とし きのこソテー	米飯 サマイ入りのカレー(8才皿) 豆腐のナゲット フロッコリーの粒マスト和え	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 腸活ゼリー(マンゴー)

## 〈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 : 2025年1月1日(水) ~ 2025年1月7日(火)

	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5	月 6	火 7
朝食	米飯 もち麩入り雑煮(味噌) 漬け物	米飯 もち麩入り雑煮(清し汁) 漬け物	米飯 チンゲン菜のソテー マカロニサラダ	米飯 オニオンサラダ スナップえんどうのソテー	米飯 スクランブルエッグ いんげんのソテー	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 小松菜のソテー オニオンサラダ
	エネルギー 322 kcal 蛋白質 10.8 g 食塩 1.2 g	エネルギー 262 kcal 蛋白質 8.5 g 食塩 1.2 g	エネルギー 381 kcal 蛋白質 6.8 g 食塩 0.7 g	エネルギー 328 kcal 蛋白質 7.0 g 食塩 0.9 g	エネルギー 410 kcal 蛋白質 13.5 g 食塩 0.9 g	エネルギー 367 kcal 蛋白質 9.5 g 食塩 0.9 g	エネルギー 356 kcal 蛋白質 8.3 g 食塩 1.1 g
	昼食	赤飯 ◆正月プレート巻 味噌汁(えのき・あげ)	ゆかりご飯 ◆正月プレート忬 味噌汁(あおさ)	米飯 海鮮八宝菜 ブロッコリーの香味和え わかめスープ	米飯 牛肉の山椒炒め しろなの和え物 味噌汁(しめじ・あげ)	米飯 ぶりの煮つけ いとこ煮 味噌汁(青菜・あげ)	米飯 海老と卵の炒め物和风あんかけ 焼き餃子 中華スープ
エネルギー 409 kcal 蛋白質 15.0 g 食塩 1.9 g		エネルギー 461 kcal 蛋白質 16.5 g 食塩 3.3 g	エネルギー 401 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 4.1 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 3.2 g	エネルギー 554 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 3.5 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 3.1 g	エネルギー 460 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 3.7 g
夕食		米飯 角煮と野菜の炊き合わせ きゅうりとかに棒の酢の物 きんとん 味噌汁(椎茸・青菜)	米飯 赤魚の西京やき 大根なます 竹の子の土佐煮 清し汁(そうめん)	米飯 鶏肉の唐揚げ オクラの昆布和え 人参しりしり 味噌汁(青菜・玉ねぎ)	米飯 しまほっけの塩焼き もずく和え 揚げない大学いも 味噌汁(はくさい・椎茸)	米飯 ピーマン肉詰めフライ 小松菜のお浸し 卵の花 味噌汁(あおさ)	米飯 鶏肉の胡麻味噌焼き 大根の浅漬け 白ネギときのこの炒め物 清し汁(そうめん)
	エネルギー 562 kcal 蛋白質 18.1 g 食塩 3.5 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー 628 kcal 蛋白質 26.3 g 食塩 2.0 g	エネルギー 443 kcal 蛋白質 18.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー 527 kcal 蛋白質 13.9 g 食塩 3.1 g	エネルギー 570 kcal 蛋白質 26.2 g 食塩 3.4 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 26.8 g 食塩 3.0 g
	単品小	花こうやの含め煮 エネルギー 44 kcal 蛋白質 2.6 g 食塩 0.6 g	菜の花の胡麻和え エネルギー 36 kcal 蛋白質 2.8 g 食塩 0.7 g	じゃこピーマン エネルギー 47 kcal 蛋白質 2.0 g 食塩 0.5 g	あさりの時雨煮 エネルギー 40 kcal 蛋白質 3.7 g 食塩 0.5 g	オクラのかき醤油和え エネルギー 28 kcal 蛋白質 1.3 g 食塩 0.6 g	ほうれん草の中華和え エネルギー 29 kcal 蛋白質 2.1 g 食塩 0.7 g
単品デ		腸活ゼリー(マンゴー) エネルギー 49 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	腸活ゼリー(青りんご) エネルギー 52 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.1 g	腸活ゼリー(ピーチ) エネルギー 51 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	腸活ゼリー(巨峰) エネルギー 51 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	腸活ゼリー(オレンジ) エネルギー 50 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	腸活ゼリー(ソルティライチ) エネルギー 38 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g
	エネルギー 1386 kcal 蛋白質 46.5 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1299 kcal 蛋白質 51.0 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1508 kcal 蛋白質 54.7 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1382 kcal 蛋白質 52.2 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1569 kcal 蛋白質 53.3 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1521 kcal 蛋白質 59.7 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1439 kcal 蛋白質 57.8 g 食塩 8.8 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 : 2025年1月8日(水) ~ 2025年1月14日(火)

	水 8	木 9	金 10	土 11	日 12	月 13	火 14
朝食	米飯 かぼちゃサラダ ウインナーのコンソメ煮	米飯 卵とじ 小松菜の炒め物	米飯 のり塩ポテト 竹の子ちりめん	米飯 ブロッコリーの炒め物 くり豆	米飯 スクランブルエッグ カリフラワーのソテー	米飯 マカロニサラダ ピーマンの炒め物	米飯 チキンボールのコンソメ煮 スナップえんどうの炒め物
	エネルギー - 403 kcal 蛋白質 7.6 g 食塩 0.8 g	エネルギー - 387 kcal 蛋白質 14.1 g 食塩 1.0 g	エネルギー - 261 kcal 蛋白質 4.9 g 食塩 0.2 g	エネルギー - 365 kcal 蛋白質 9.3 g 食塩 0.7 g	エネルギー - 397 kcal 蛋白質 15.1 g 食塩 0.9 g	エネルギー - 376 kcal 蛋白質 6.6 g 食塩 0.7 g	エネルギー - 345 kcal 蛋白質 9.7 g 食塩 1.2 g
	昼食	米飯 ガリバタチキン きゅうりの昆布和え 味噌汁(なめこ・大根)	米飯 ハイカラうどん 炒り豆腐 デザート(黄桃缶)	米飯 ホキの味噌漬け焼き はくさいのゆかり和え 清し汁(そうめん)	牛丼 切干大根の煮物 味噌汁(じゃがいも・えのき)	ポークカレーライス しろなおかか和え 茄子のマリネ	米飯 鶏肉と野菜の炒め煮 ほうれん草の磯辺和え 味噌汁(里芋・わかめ)
エネルギー - 503 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 2.8 g		エネルギー - 538 kcal 蛋白質 15.8 g 食塩 4.1 g	エネルギー - 391 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 2.9 g	エネルギー - 532 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 2.9 g	エネルギー - 575 kcal 蛋白質 17.9 g 食塩 5.0 g	エネルギー - 495 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 3.0 g	エネルギー - 571 kcal 蛋白質 17.4 g 食塩 6.5 g
夕食		揚げとひじきの散らし寿司 ほうれん草の柚子和え 鶏団子の煮物 清し汁(トコロ昆布)	米飯 マグロの天ぷら もずく和え 長芋の甘辛炒め 味噌汁(玉ねぎ・人参)	米飯 木の葉とじ いんげんのからし和え れんこんの炒め煮 味噌汁(大根・青菜)	米飯 かぼちゃコロケ 小松菜のピーナツ和え 金平ごぼう 味噌汁(椎茸・わかめ)	米飯 さばの塩焼き 春雨のドレッシング和え 煮奴 味噌汁(玉ねぎ・人参)	米飯 あじのなめろうフライ いんげんの中華和え じゃがいもの醤油炒め 味噌汁(えのき・あげ)
	エネルギー - 478 kcal 蛋白質 15.3 g 食塩 5.2 g	エネルギー - 566 kcal 蛋白質 29.7 g 食塩 2.2 g	エネルギー - 513 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 3.2 g	エネルギー - 574 kcal 蛋白質 13.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー - 484 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 3.3 g	エネルギー - 475 kcal 蛋白質 14.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 632 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 3.8 g
	単品小	大豆桜えび エネルギー - 76 kcal 蛋白質 7.4 g 食塩 0.8 g	もやしのナムル エネルギー - 32 kcal 蛋白質 2.6 g 食塩 1.0 g	ほうれん草の炒め物 エネルギー - 39 kcal 蛋白質 1.6 g 食塩 0.4 g	チンゲン菜の磯辺和え エネルギー - 16 kcal 蛋白質 0.9 g 食塩 0.7 g	人参しりしり エネルギー - 55 kcal 蛋白質 2.2 g 食塩 0.3 g	大根のかに棒あんかけ エネルギー - 44 kcal 蛋白質 1.8 g 食塩 0.7 g
単品デ		腸活ゼリー(グアバ) エネルギー - 51 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	腸活ゼリー(マスカット) エネルギー - 52 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	腸活ゼリー(紅茶) エネルギー - 55 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	腸活ゼリー(マンゴー) エネルギー - 49 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	腸活ゼリー(青りんご) エネルギー - 52 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.1 g	腸活ゼリー(巨峰) エネルギー - 51 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g
	エネルギー - 1511 kcal 蛋白質 49.5 g 食塩 9.9 g	エネルギー - 1575 kcal 蛋白質 62.2 g 食塩 8.6 g	エネルギー - 1259 kcal 蛋白質 44.5 g 食塩 7.0 g	エネルギー - 1536 kcal 蛋白質 43.2 g 食塩 7.5 g	エネルギー - 1563 kcal 蛋白質 56.7 g 食塩 9.6 g	エネルギー - 1441 kcal 蛋白質 43.1 g 食塩 7.1 g	エネルギー - 1633 kcal 蛋白質 51.9 g 食塩 12.5 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 : 2025年1月15日(水) ~ 2025年1月21日(火)

	水 15	木 16	金 17	土 18	日 19	月 20	火 21
朝食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	ハムエッグ	ごぼうの炒め煮	ウインナーのコンソメ煮	小松菜のソテー	かぼちゃサラダ	茄子のミートソース煮	温野菜サラダ
	カリフラワーの炒め物	くり豆	カリフラワーのドレッシング和え	厚焼き卵	ほうれん草のソテー	じゃがいものソテー	きのこソテー
	エネルギー 392 kcal 蛋白質 14.0 g 食塩 0.7 g	エネルギー 351 kcal 蛋白質 6.7 g 食塩 0.4 g	エネルギー 330 kcal 蛋白質 8.6 g 食塩 1.1 g	エネルギー 346 kcal 蛋白質 11.3 g 食塩 1.2 g	エネルギー 394 kcal 蛋白質 7.5 g 食塩 0.7 g	エネルギー 318 kcal 蛋白質 6.5 g 食塩 0.7 g	エネルギー 366 kcal 蛋白質 7.6 g 食塩 1.1 g
昼食	米飯	米飯	オムライス	米飯	ゆかりご飯	米飯	米飯
	タラのムニエル	豚肉の照りマヨ生姜炒め	ブロッコリーのソテー	いかとキャベツのオysterソース炒め煮	にゅうめん	豆腐の卵きのこあんかけ	さばの味噌煮
	チンゲン菜のお浸し	大根とツナの梅肉和え	コンソメスープ	いんげんの和え物	長芋とちくわの炒め物	チンゲン菜のナムル	しろなのお浸し
	コンソメスープ	味噌汁(青菜・えのき)		味噌汁(あおさ)	デザート(黄桃缶)	味噌汁(わかめ・あげ)	清し汁(そうめん)
	エネルギー 386 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 3.0 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 14.3 g 食塩 4.4 g	エネルギー 437 kcal 蛋白質 18.3 g 食塩 4.4 g	エネルギー 547 kcal 蛋白質 14.2 g 食塩 5.0 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 4.2 g	エネルギー 486 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 3.5 g
夕食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	筑前煮(鶏)	カレイの西京やき	豆腐ハンバーグ	鶏とポテトのケチャップ和え	豚バラと白菜の生姜あん	白身魚の香り揚げ	牛肉のカレー炒め
	きゅうりのピクルス	いんげんの和え物	もずく和え	チンゲン菜の胡麻和え	スナックえんどうの香味和え	はくさいの浅漬け	オクラの和え物
	蒸ししゅうまい	里芋の煮っころがし	れんこんの炒め物	きのこ金平	肉まん	ごぼうのそばろ煮	卵の花
	味噌汁(はくさい・しめじ)	清し汁(トコロ昆布)	味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ)	味噌汁(大根・青菜)	はるさめスープ	味噌汁(小松菜・玉ねぎ)	味噌汁(青菜・あげ)
	エネルギー 608 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 3.3 g	エネルギー 411 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 3.5 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 16.4 g 食塩 3.2 g	エネルギー 585 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 3.4 g	エネルギー 657 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 4.0 g	エネルギー 559 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 2.6 g	エネルギー 597 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 3.9 g
単品小	茄子の甘辛炒め	ひじきの煮物	野菜コロッケ	揚げない大学いも	きゅうりの昆布和え	蒸ししゅうまい	れんこん金平
	エネルギー 73 kcal 蛋白質 1.6 g 食塩 0.5 g	エネルギー 49 kcal 蛋白質 1.6 g 食塩 0.8 g	エネルギー 69 kcal 蛋白質 1.1 g 食塩 0.2 g	エネルギー 118 kcal 蛋白質 0.9 g 食塩 0.4 g	エネルギー 18 kcal 蛋白質 0.8 g 食塩 0.4 g	エネルギー 53 kcal 蛋白質 2.4 g 食塩 0.3 g	エネルギー 70 kcal 蛋白質 0.8 g 食塩 0.4 g
単品デ	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(グアバ)	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)
	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 49 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g
	エネルギー 1509 kcal 蛋白質 57.3 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1379 kcal 蛋白質 54.2 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1460 kcal 蛋白質 40.5 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1537 kcal 蛋白質 49.7 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1668 kcal 蛋白質 44.9 g 食塩 10.4 g	エネルギー 1477 kcal 蛋白質 53.2 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1568 kcal 蛋白質 55.5 g 食塩 9.2 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 : 2025年1月22日(水) ~ 2025年1月28日(火)

	水 22	木 23	金 24	土 25	日 26	月 27	火 28
朝食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	マカロニサラダ	大根サラダ	チンゲン菜のソテー	スクランブルエッグ	カリフラワーのマヨネーズ和え	はくさいの炒め物	さつまいもサラダ
	カリフラワーのソテー	スナップえんどうの炒め物	くり豆	いんげんの炒め物	ほうれん草のソテー	オニオンサラダ	竹の子ちりめん
	エネルギー 392 kcal 蛋白質 8.6 g 食塩 0.7 g	エネルギー 324 kcal 蛋白質 7.5 g 食塩 1.1 g	エネルギー 319 kcal 蛋白質 6.4 g 食塩 0.4 g	エネルギー 387 kcal 蛋白質 13.4 g 食塩 0.9 g	エネルギー 367 kcal 蛋白質 10.3 g 食塩 0.9 g	エネルギー 329 kcal 蛋白質 7.6 g 食塩 1.2 g	エネルギー 368 kcal 蛋白質 4.8 g 食塩 0.3 g
昼食	照りたま丼(鶏)	米飯	米飯	米飯	米飯	キーマカレー	米飯
	ほうれん草のかき醤油和え	ビーフカツ	寄せ鍋(鶏)	鶏団子の和風あん	海老チリ	ブロッコリーのソテー	豚バラ大根
	味噌汁(里芋・人参)	小松菜のお浸し	春雨の中華和え	ひじきの煮物	チョレギサラダ	デザート(カクテル缶)	金平ごぼう
		味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	味噌汁(里芋・わかめ)	味噌汁(えのき・あげ)	ワントンスープ		味噌汁(えのき・わかめ)
	エネルギー 513 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 2.3 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 15.4 g 食塩 2.6 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 3.8 g	エネルギー 507 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 4.2 g	エネルギー 482 kcal 蛋白質 12.1 g 食塩 3.3 g	エネルギー 701 kcal 蛋白質 23.9 g 食塩 4.0 g	エネルギー 609 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 2.5 g
夕食	米飯	米飯	米飯	散らし寿司	米飯	米飯	米飯
	あじの焼き南蛮漬け	豚肉のトウチジャン炒め	タラと野菜のおろしソース	しろなの胡麻和え	肉豆腐(豚)	鶏肉の西京焼き	メバルの幽庵焼き
	ブロッコリーのおかか和え	いんげんのピーナツ和え	カリフラワーのピクルス	炒り豆腐	スナップえんどうの梅肉和え	ピーマンとひじきのソテー	大豆桜えび
	ピーマンの炒め物	ねぎ焼き	さつまいもの煮物	清し汁(トロロ昆布)	じゃがいものソテー	長芋のしば漬け和え	小松菜のお浸し
	味噌汁(椎茸・わかめ)	味噌汁(しめじ・あげ)	味噌汁(玉ねぎ・人参)		味噌汁(あおさ)	清し汁(そうめん)	味噌汁(青菜・あげ)
	エネルギー 542 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 3.5 g	エネルギー 600 kcal 蛋白質 26.3 g 食塩 3.7 g	エネルギー 466 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 2.8 g	エネルギー 464 kcal 蛋白質 17.5 g 食塩 4.8 g	エネルギー 604 kcal 蛋白質 29.8 g 食塩 3.7 g	エネルギー 601 kcal 蛋白質 26.7 g 食塩 4.0 g	エネルギー 474 kcal 蛋白質 29.1 g 食塩 3.1 g
単品小	いとこ煮	たらこスパゲティ	ミニお好み焼き	もずく和え	かぼちゃの煮物	しろなの磯辺和え	スナップえんどうの中華和え
	エネルギー 76 kcal 蛋白質 2.6 g 食塩 0.7 g	エネルギー 83 kcal 蛋白質 3.1 g 食塩 0.8 g	エネルギー 37 kcal 蛋白質 1.2 g 食塩 0.6 g	エネルギー 8 kcal 蛋白質 0.5 g 食塩 0.1 g	エネルギー 62 kcal 蛋白質 1.8 g 食塩 0.7 g	エネルギー 17 kcal 蛋白質 1.1 g 食塩 0.7 g	エネルギー 33 kcal 蛋白質 1.9 g 食塩 0.5 g
単品デ	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(ソルティライ仔)	腸活ゼリー(抹茶)	腸活ゼリー(クアパ)
	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 51 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g
	エネルギー 1575 kcal 蛋白質 58.0 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1572 kcal 蛋白質 52.3 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1357 kcal 蛋白質 48.6 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1416 kcal 蛋白質 50.3 g 食塩 10.3 g	エネルギー 1553 kcal 蛋白質 54.0 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1703 kcal 蛋白質 59.4 g 食塩 10.2 g	エネルギー 1535 kcal 蛋白質 55.0 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 : 2025年1月29日(水) ~ 2025年2月4日(火)

	水 29	木 30	金 31	土 1	日 2	月 3	火 4
朝食	米飯 マカロニソテー 大根サラダ	米飯 いんげんの炒め物 くり豆	米飯 卵とじ きのこソテー				
	エネルギー 380 kcal 蛋白質 8.8 g 食塩 1.2 g	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				
昼食	米飯 石狩鍋 チンゲン菜のかき醤油和え 清し汁(トロロ昆布)	米飯 白身魚の揚げ浸し オクラの和え物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	米飯 サツマイ入リクリームシチュー(C-8オイル) 豆腐のナゲット ブロッコリーの粒マスタード和え				
	エネルギー 429 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 3.4 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 2.8 g	エネルギー 753 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 4.1 g				
夕食	米飯 豆腐チャンプルー(豚) 大根の煮物 きゅうりとしらすの酢の物 味噌汁(はくさい・椎茸)	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 オートミール入りミネストローネ	米飯 さばの塩焼き ほうれん草のからし和え れんこんの炒め物 味噌汁(玉ねぎ・人参)				
	エネルギー 582 kcal 蛋白質 27.9 g 食塩 3.7 g	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				
単品小	ねぎ焼き	高野豆腐の煮物	はくさいの炒め物				
	エネルギー 37 kcal 蛋白質 1.7 g 食塩 0.7 g	エネルギー 48 kcal 蛋白質 3.0 g 食塩 0.7 g	エネルギー 35 kcal 蛋白質 2.1 g 食塩 0.4 g				
単品デ	腸活ゼリー(マスクット)	腸活ゼリー(紅茶)	腸活ゼリー(マンゴー)				
	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 1480 kcal 蛋白質 60.4 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1640 kcal 蛋白質 60.6 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1737 kcal 蛋白質 58.3 g 食塩 9.0 g				