

# 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
2/1 (土)	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 水きょうご スナッフえんどうの中華和え 大根の浅漬け	ピーマンのソテー 陽活ゼリー(青りんご)
2/2 (日)	米飯 マカロニサラダ 小松菜の炒め物	米飯 木の葉とじ 菜の花のピーナツ和え 味噌汁(しめじ・人参)	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(玉ねぎ・わかめ)	かぼちゃの煮物 陽活ゼリー(巨峰)
2/3 (月)	米飯 ウインナーのコンソメ煮 カリフラワーの炒め物	米飯 鶏肉と野菜の炒め煮 いんげんの和え物 味噌汁(はくさい・大根)	散らし寿司 菜の花のお浸し 五目煮豆 清し汁(かまぼこ・みつば)	揚げない大学いも 陽活ゼリー(ピーチ)
2/4 (火)	米飯 厚焼き卵 しろなの塩だれ炒め	コーンライス ミートスパゲティ フロッコリーのチーズ和え コンソメスープ	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)	れんこん金平 陽活ゼリー(和洋)
2/5 (水)	米飯 かぼちゃサラダ 竹の子ちりめん	米飯 豚肉の甘辛炒め 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 陽活ゼリー(ワレライチ)
2/6 (木)	米飯 ベーコンエッグ きゅうりのドレッシング 和え	米飯 マスの塩麹やき しろなのお浸し 味噌汁(なめこ・あげ)	米飯 ◆きりたんぼ鍋(鶏) オクラの梅おかか和え さつまいもの煮物 ◆デザート(伊予柑ゼリー)	卵の花 陽活ゼリー(抹茶)
2/7 (金)	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 とんかつ ほうれん草のかき醤油和え 味噌汁(大根・わかめ)	米飯 鶏団子のきのこあんかけ フロッコリーのマネー和え ごぼうの炒め物 中華スープ	大豆桜えび 陽活ゼリー(グアバ)
2/8 (土)	米飯 チンゲン菜の炒め物 くり豆	米飯 鴨そば 菜の花のからし和え デザート(黄桃缶)	米飯 白身魚の味噌マヨ焼き 小松菜のお浸し スナッフえんどうのソテー 清し汁(トコロ昆布)	里芋のそぼろ煮 陽活ゼリー(マスクット)
2/9 (日)	米飯 スクランブルエッグ 竹の子ちりめん	米飯 白身魚のゆかり揚げ オクラの昆布和え 味噌汁(豆腐)	米飯 豚肉の生姜炒め フロッコリーのおかか和え いとこ煮 味噌汁(しめじ・わかめ)	切干大根の煮物 陽活ゼリー(紅茶)
2/10 (月)	米飯 マカロニソテー 玉ねぎのドレッシング和え	米飯 おでん チンゲン菜のお浸し 味噌汁(えのき・はくさい)	米飯 鶏肉のハニーマスタード焼き しろなの香味和え 揚げない大学いも 味噌汁(あおさ)	人参しりしり 陽活ゼリー(マンゴー)
2/11 (火)	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風あんかけ サーサイ和え はるさめスープ	米飯 ビーフカツ 金平ごぼう 菜の花の和え物 味噌汁(玉ねぎ・あげ)	炒り豆腐 陽活ゼリー(青りんご)
2/12 (水)	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 ポターージュ	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)	いんげんのソテー 陽活ゼリー(巨峰)
2/13 (木)	米飯 ジャーマンポテト ピーマンの炒め物	米飯 メバルの南部焼き はくさいの浅漬け 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 陽活ゼリー(ピーチ)
2/14 (金)	米飯 ハムエッグ オニオンサラダ	米飯 角煮と野菜の炊き合わせ 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 ミニお好み焼き 味噌汁(里芋・しめじ)	じゃがいもの甘辛炒め 陽活ゼリー(和洋)
2/15 (土)	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 豆腐チャンプルー(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 ホキの味噌漬け焼き 大根のピクルス 和風スパゲティ 清し汁(トコロ昆布)	菜の花の煮浸し 陽活ゼリー(ワレライチ)

## 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
2/16 (日)	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 味噌汁(青菜・玉ねぎ)	米飯 鶏肉の照り焼き チンゲン菜のナムル 蒸ししゅうまい 味噌汁(えのぎ・人参)	高野豆腐の煮物 陽活ゼリー(抹茶)
2/17 (月)	米飯 ほうれん草の炒め物 カリフラワーのドレッシング和え	オムライス アップ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 陽活ゼリー(グアバ)
2/18 (火)	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 肉巻きフライ 菜の花のからし和え 里芋の煮っころがし 清し汁(そうめん)	春雨サラダ 陽活ゼリー(マスクット)
2/19 (水)	米飯 厚焼き卵 玉ねぎのボン酢和え	米飯 ◆牛肉ときのこのオムライス炒め 揚げない大学いも 味噌汁(豆腐)	炊き込みご飯 カレイの照り焼き しろなのおかか和え 味噌汁(あおさ)	もずく和え 陽活ゼリー(紅茶)
2/20 (木)	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 陽活ゼリー(マンゴー)
2/21 (金)	米飯 さつまいもサラダ れんこんの炒め煮	米飯 ハンバーグ(C-8オイル入り) パプリカのマリネ きのこポターシュ	米飯 筑前煮(鶏) 菜の花のお浸し 大豆桜えび 味噌汁(はくさい・しめじ)	ほうれん草のガーリックソテー 陽活ゼリー(青りんご)
2/22 (土)	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 タラと野菜のごまだれかけ きゅうりの浅漬け たらこスパゲティ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	しろなのお浸し 陽活ゼリー(巨峰)
2/23 (日)	米飯 小松菜の炒め物 オニオンサラダ	米飯 きつねうどん はくさいの梅肉和え デザート(パイン缶)	米飯 鶏肉のトウチジャン炒め 人参しりしり 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 陽活ゼリー(ビーチ)
2/24 (月)	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 あじの焼き南蛮外付け 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 陽活ゼリー(和洋)
2/25 (火)	米飯 しろなの炒め物 くり豆	米飯 鶏肉の唐揚げ なめこのおろし和え 味噌汁(小松菜・玉ねぎ)	揚げとひじきの散らし寿司 菜の花の磯辺和え かぼちゃの煮物 味噌汁(あおさ)	キャベツのソテー 陽活ゼリー(リルティライイ)
2/26 (水)	米飯 温野菜サラダ スナップえんどうの炒め物	◆大豆入りキーマカレー 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 陽活ゼリー(抹茶)
2/27 (木)	米飯 じゃがいものソテー オニオンサラダ	米飯 豆腐の卵きのこあんかけ 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 フロッコリーの肉和え ◆かぶのそぼろ煮 清し汁(トロロ昆布)	ピーマンのソテー 陽活ゼリー(グアバ)
2/28 (金)	米飯 スクランブルエッグ 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 陽活ゼリー(マスクット)

## 〈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 : 2025年2月1日(土) ~ 2025年2月7日(金)

	土 1	日 2	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	
朝食	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 マカロニサラダ 小松菜の炒め物	米飯 ウインナーのコンソメ煮 カリフラワーの炒め物	米飯 厚焼き卵 しろなの塩だれ炒め	米飯 かぼちゃサラダ 竹の子ちりめん	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	
	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	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	
	昼食	米飯 ミンチカツ チンゲン菜の香味和え 味噌汁(あおさ)	米飯 木の葉とじ 菜の花のピーナツ和え 味噌汁(しめじ・人参)	米飯 鶏肉と野菜の炒め煮 いんげんの和え物 味噌汁(はくさい・大根)	コーンライス ミートスパゲティ ブロッコリーのチーズ和え コンソメスープ	米飯 豚肉の甘辛炒め スナップえんどうのごま油和え 味噌汁(えのき・わかめ)	米飯 マスの塩麴やき しろなのお浸し 味噌汁(なめこ・あげ)	米飯 とんかつ ほうれん草のかき醤油和え 味噌汁(大根・わかめ)
		エネルギー 542 kcal 蛋白質 14.6 g 食塩 3.1 g	エネルギー 480 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 2.6 g	エネルギー 685 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 5.1 g	エネルギー 526 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 3.0 g	エネルギー 430 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 2.4 g	エネルギー 526 kcal 蛋白質 16.4 g 食塩 2.9 g
夕食		中華風炊き込みご飯 水ぎょうざ スナップえんどうの中華和え 大根の浅漬け	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(玉ねぎ・わかめ)	散らし寿司 菜の花のお浸し 五目煮豆 清し汁(かまぼこ・みつば)	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)	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(トロロ昆布)	米飯 ◆きりたんぼ鍋(鶏) オクラの梅おかか和え さつまいもの煮物 ◆デザート(伊予柑ゼリー)	米飯 鶏団子のきのこあんかけ ブロッコリーのマヨネーズ和え ごぼうの炒め物 中華スープ
		エネルギー 492 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 5.3 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 3.1 g	エネルギー 474 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 4.2 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 13.3 g 食塩 2.9 g	エネルギー 579 kcal 蛋白質 24.2 g 食塩 3.6 g	エネルギー 581 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 2.8 g	エネルギー 572 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 4.0 g
	単品小	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	卵の花	大豆桜えび
		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	エネルギー 68 kcal 蛋白質 2.0 g 食塩 0.7 g	エネルギー 76 kcal 蛋白質 7.4 g 食塩 0.8 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 1472 kcal 蛋白質 42.4 g 食塩 10.4 g	エネルギー 1442 kcal 蛋白質 51.4 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1483 kcal 蛋白質 50.4 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1578 kcal 蛋白質 47.0 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1567 kcal 蛋白質 54.8 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1537 kcal 蛋白質 58.6 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1557 kcal 蛋白質 51.8 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2月8日(土) ~ 2025年2月14日(金)

	土 8	日 9	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14
朝食	米飯 チンゲン菜の炒め物 くり豆	米飯 スクランブルエッグ 竹の子ちりめん	米飯 マカロニソテー 玉ねぎ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	米飯 ジャーマンポテト ピーマンの炒め物	米飯 ハムエッグ オニオンサラダ
	エネルギー 338 kcal 蛋白質 7.3 g 食塩 0.4 g	エネルギー 332 kcal 蛋白質 11.4 g 食塩 0.4 g	エネルギー 369 kcal 蛋白質 8.3 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 388 kcal 蛋白質 14.2 g 食塩 1.1 g	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
昼食	米飯 鴨そば 菜の花のからし和え デザート(黄桃缶)	米飯 白身魚のゆかり揚げ オクラの昆布和え 味噌汁(豆腐)	米飯 おでん チンゲン菜のお浸し 味噌汁(えのき・はくさい)	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 ガリバタチキン トマトのマリネ ポタージュ	米飯 メバルの南部焼き はくさいの浅漬け 味噌汁(玉ねぎ・人参)	米飯 角煮と野菜の炊き合わせ もずく和え 清し汁(そうめん)
	エネルギー 570 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 4.2 g	エネルギー 486 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 2.0 g	エネルギー 435 kcal 蛋白質 19.0 g 食塩 3.5 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	エネルギー 423 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 2.8 g	エネルギー 480 kcal 蛋白質 15.5 g 食塩 2.6 g
夕食	米飯 白身魚の味噌マヨ焼き 小松菜のお浸し スナックえんどうのソテー 清し汁(トコロ昆布)	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 鶏肉のハニーマスタード焼き しろなの香味和え 揚げない大学いも 味噌汁(あおさ)	米飯 ビーフカツ 金平ごぼう 菜の花の和え物 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)	米飯 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)	米飯 白身魚フライ 小松菜のお浸し ミニお好み焼き 味噌汁(里芋・しめじ)
	エネルギー 499 kcal 蛋白質 24.9 g 食塩 3.5 g	エネルギー 561 kcal 蛋白質 26.3 g 食塩 3.1 g	エネルギー 622 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 3.4 g	エネルギー 593 kcal 蛋白質 18.2 g 食塩 3.2 g	エネルギー 445 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 3.2 g	エネルギー 542 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 4.2 g	エネルギー 599 kcal 蛋白質 15.4 g 食塩 2.7 g
単品小	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	ねぎ焼き	じゃがいもの甘辛炒め
	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	エネルギー 37 kcal 蛋白質 1.7 g 食塩 0.7 g	エネルギー 92 kcal 蛋白質 2.8 g 食塩 0.4 g
単品デ	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)	腸活ゼリー(ピーチ)	腸活ゼリー(オレンジ)
	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 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 1534 kcal 蛋白質 54.5 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1500 kcal 蛋白質 60.7 g 食塩 6.2 g	エネルギー 1530 kcal 蛋白質 54.6 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1526 kcal 蛋白質 52.3 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1466 kcal 蛋白質 58.2 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1408 kcal 蛋白質 47.3 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1625 kcal 蛋白質 47.5 g 食塩 7.0 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2月15日(土) ~ 2025年2月21日(金)

	土 15	日 16	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21
朝食	米飯 スナップえんどうの炒め物 キャベツのドレッシング和え	米飯 かぼちゃサラダ しろなのソテー	米飯 ほうれん草の炒め物 カリフラワーのドレッシング和え	米飯 マカロニサラダ チンゲン菜のソテー	米飯 厚焼き卵 玉ねぎのポン酢和え	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
	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 338 kcal 蛋白質 10.5 g 食塩 1.2 g	エネルギー 370 kcal 蛋白質 6.6 g 食塩 0.7 g	エネルギー 322 kcal 蛋白質 10.3 g 食塩 1.5 g	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
	昼食	米飯 豆腐チャンプルー(豚) ブロッコリーのマネズ和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	米飯 海鮮焼きそば きゅうりの梅肉和え 味噌汁(青菜・玉ねぎ)	オムライス スナップえんどうのチーズ和え コンソメスープ	米飯 ポトフ キャベツの炒め物 デザート(カクテル缶)	米飯 ◆牛肉ときのこのオニオンソース炒め 揚げない大学いも 味噌汁(豆腐)	米飯 白身魚の竜田揚げ ひじきの煮物 味噌汁(里芋・あげ)
エネルギー 630 kcal 蛋白質 29.7 g 食塩 3.3 g		エネルギー 516 kcal 蛋白質 18.8 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 624 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 3.6 g	エネルギー 455 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 2.2 g	エネルギー 564 kcal 蛋白質 15.6 g 食塩 4.3 g
夕食		米飯 ホキの味噌漬け焼き 大根のピクルス 和風スパゲティ 清し汁(トコロ昆布)	米飯 鶏肉の照り焼き チンゲン菜のナムル 蒸ししゅうまい 味噌汁(えのき・人参)	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)	米飯 肉巻きフライ 菜の花のからし和え 里芋の煮っころがし 清し汁(そうめん)	炊き込みご飯 カレイの照り焼き しろなのおかか和え 味噌汁(あおさ)	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
	エネルギー 469 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 3.4 g	エネルギー 605 kcal 蛋白質 26.9 g 食塩 3.3 g	エネルギー 494 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 4.4 g	エネルギー 516 kcal 蛋白質 19.0 g 食塩 2.9 g	エネルギー 428 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 5.6 g	エネルギー 500 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 4.1 g	エネルギー 600 kcal 蛋白質 31.4 g 食塩 3.7 g
	単品小	菜の花の煮浸し エネルギー 36 kcal 蛋白質 3.2 g 食塩 0.6 g	高野豆腐の煮物 エネルギー 52 kcal 蛋白質 3.1 g 食塩 0.7 g	豆腐のナゲット エネルギー 111 kcal 蛋白質 3.6 g 食塩 0.5 g	春雨サラダ エネルギー 66 kcal 蛋白質 1.0 g 食塩 0.6 g	もずく和え エネルギー 4 kcal 蛋白質 0.3 g 食塩 0.1 g	オクラのお浸し エネルギー 42 kcal 蛋白質 2.6 g 食塩 0.8 g
単品デ		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	腸活ゼリー(抹茶) エネルギー 55 kcal 蛋白質 0.1 g 食塩 0.3 g	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
	エネルギー 1509 kcal 蛋白質 60.5 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1621 kcal 蛋白質 56.0 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1537 kcal 蛋白質 49.3 g 食塩 10.6 g	エネルギー 1456 kcal 蛋白質 40.0 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1433 kcal 蛋白質 57.7 g 食塩 11.1 g	エネルギー 1397 kcal 蛋白質 49.9 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1692 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2月22日(土) ~ 2025年2月28日(金)

	土 22	日 23	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28
朝食	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 スナップえんどうの炒め物	米飯 じゃがいものソテー オニオンサラダ	米飯 スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ
	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	エネルギー 346 kcal 蛋白質 8.1 g 食塩 1.1 g	エネルギー 387 kcal 蛋白質 14.1 g 食塩 0.9 g
昼食	カツとじ丼 大根の煮物 味噌汁(あおさ)	米飯 きつねうどん 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 鶏肉の唐揚げ なめこのおろし和え 味噌汁(小松菜・玉ねぎ)	◆大豆入りキーマカレー ほうれん草のソテー きゅうりとツナの和え物	米飯 豆腐の卵きのこあんかけ もやしの香味和え 中華スープ	米飯 寄せ鍋(鶏) 小松菜の胡麻酢和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ)
	エネルギー 605 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 3.0 g	エネルギー 556 kcal 蛋白質 16.1 g 食塩 4.9 g	エネルギー 524 kcal 蛋白質 24.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー 561 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 1.6 g	エネルギー 722 kcal 蛋白質 29.8 g 食塩 5.0 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 4.1 g	エネルギー 455 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 3.8 g
夕食	米飯 タラと野菜のごまだれかけ きゅうりの浅漬け たらこスパゲティ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	米飯 鶏肉のトウチジャン炒め 人参しりしり 茄子のマリネ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	米飯 あじの焼き南蛮タルソース オクラの和え物 じゃがいもの醤油炒め 味噌汁(青菜・人参)	揚げとひじきの散らし寿司 菜の花の磯辺和え かぼちゃの煮物 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)	米飯 豚肉と大根の胡麻味噌炒め ブロッコリーのマネズ和え ◆かぶのそぼろ煮 清し汁(トロロ昆布)	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)
	エネルギー 477 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 3.7 g	エネルギー 619 kcal 蛋白質 22.6 g 食塩 3.8 g	エネルギー 586 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 3.2 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 13.8 g 食塩 4.8 g	エネルギー 443 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 2.6 g	エネルギー 595 kcal 蛋白質 27.9 g 食塩 3.4 g	エネルギー 567 kcal 蛋白質 14.0 g 食塩 3.7 g
単品小	しろなのお浸し	ピーマンのかき醤油炒め	もずく和え	キャベツのソテー	トマトのマリネ	ピーマンのソテー	金平ごぼう
	エネルギー 16 kcal 蛋白質 1.3 g 食塩 0.5 g	エネルギー 60 kcal 蛋白質 2.9 g 食塩 0.6 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	エネルギー 54 kcal 蛋白質 1.7 g 食塩 0.6 g	エネルギー 70 kcal 蛋白質 0.9 g 食塩 0.4 g
単品デ	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)	腸活ゼリー(マスカット)
	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 52 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g
	エネルギー 1454 kcal 蛋白質 52.9 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1625 kcal 蛋白質 49.9 g 食塩 10.8 g	エネルギー 1508 kcal 蛋白質 56.4 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1471 kcal 蛋白質 46.8 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1582 kcal 蛋白質 58.6 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1533 kcal 蛋白質 60.7 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1531 kcal 蛋白質 48.3 g 食塩 9.1 g