

# 月間献立予定表（惣菜）

デリケア㈱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 水きょうざ スナッフえんどうの中華和え 大根の浅漬	ピーマンのソテー 腸活ゼリー(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 茄子のソテー じゃこピーマン 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	かぼちゃの煮物 腸活ゼリー(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 腸活ゼリー(ピーチ)
2/4 (火)	米飯 厚焼き卵 しろうなの塩だれ炒め	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 腸活ゼリー(和みかん)
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 腸活ゼリー(カレライイ)
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 白身魚の塩麹やき しろうなのお浸し 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 腸活ゼリー(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 腸活ゼリー(バナナ)
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 マスの味噌マヨ焼き 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 腸活ゼリー(マカッ)
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 腸活ゼリー(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 しろうなの香味和え 揚げない大学いも 味噌汁(あおさ)	人参しりしり 腸活ゼリー(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 海老と卵の炒め物風あんかけ ザーサイ和え 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 腸活ゼリー(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 ポタージュ	米飯 タラののおろしソース 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 腸活ゼリー(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 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 腸活ゼリー(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 腸活ゼリー(和みかん)
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 腸活ゼリー(カレライイ)

## 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
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(えのき・人参)	高野豆腐の煮物 陽活茶(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 スナ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 陽活茶(抹茶)
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 陽活茶(抹茶)
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 しろなかかか 味噌汁(あおさ)	もずく和え 陽活茶(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 陽活茶(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-811入り) ハフリカのマリネ きのこポターシュ	米飯 筑前煮(鶏) 菜の花のお浸し 大豆燻製 味噌汁(はくさい・しめじ)	ほうれん草のガーリックソテー 陽活茶(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)	しろなお浸し 陽活茶(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 陽活茶(ピーチ)
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 陽活茶(和みそ)
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 陽活茶(カレフィラ)
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 陽活茶(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 もやしのおろし和え 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 陽活茶(抹茶)
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 陽活茶(抹茶)

## 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 白身魚の塩麹やき 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 368 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 2.3 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(トコロ昆布)	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(ブルーベリー)	腸活ゼリー(抹茶)	腸活ゼリー(グレープ)	
	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 1475 kcal 蛋白質 58.6 g 食塩 7.2 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	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)
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 498 kcal 蛋白質 16.3 g 食塩 2.7 g
夕食		米飯 マスの味噌マヨ焼き 小松菜のお浸し スナップえんどうのソテー 清し汁(トロロ昆布)	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)
	エネルギー 560 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
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(マスクット)	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 1595 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 1643 kcal 蛋白質 48.3 g 食塩 7.1 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	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	スナップえんどうの炒め物	かぼちゃサラダ	ほうれん草の炒め物	マカロニサラダ	厚焼き卵	茄子の甘辛炒め	さつまいもサラダ
	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	温野菜サラダ	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	米飯	オムライス	米飯	米飯	米飯	米飯
	豆腐チャンプルー(豚)	海鮮焼きそば	スナップえんどうのチーズ和え	ポトフ	◆牛肉ときのこのオムライス炒め	白身魚の竜田揚げ	ハンバーグ(C-8オイル入ソース)
	ブロッコリーのマネズ和え	きゅうりの梅肉和え	コンソメスープ	キャベツの炒め物	揚げない大学いも	ひじきの煮物	パプリカのマリネ
	味噌汁(じゃがいも・わかめ)	味噌汁(青菜・玉ねぎ)		デザート(カクテル缶)	味噌汁(豆腐)	味噌汁(里芋・あげ)	きのこポタージュ
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	米飯	米飯	米飯	炊き込みご飯	米飯	米飯
	ホキの味噌漬け焼き	鶏肉の照り焼き	さばの煮つけ	肉巻きフライ	カレイの照り焼き	八宝菜(豚)	筑前煮(鶏)
	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	菜の花のからし和え	しろなおかか和え	小松菜の酢味噌和え	菜の花のお浸し
	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(あおさ)	がんもの煮物	大豆桜えび
清し汁(トロロ昆布)	味噌汁(えのき・人参)	味噌汁(椎茸・わかめ)	清し汁(そうめん)		中華スープ	味噌汁(はくさい・しめじ)	
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	高野豆腐の煮物	豆腐のナゲット	春雨サラダ	もずく和え	オクラのお浸し	ほうれん草のガーリックソテー
	エネルギー 36 kcal 蛋白質 3.2 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 4 kcal 蛋白質 0.3 g 食塩 0.1 g	エネルギー 42 kcal 蛋白質 2.6 g 食塩 0.8 g	エネルギー 38 kcal 蛋白質 2.9 g 食塩 0.4 g
単品デ	腸活ゼリー(ソルティイイ)	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)	腸活ゼリー(青りんご)
	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 52 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.1 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	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	カリフラワーのクリーム煮	小松菜の炒め物	チキンボールのコンソメ煮	しろなの炒め物	温野菜サラダ	じゃがいものソテー	スクランブルエッグ
	チンゲン菜のソテー	オニオンサラダ	いんげんのソテー	くり豆	スナッフえんどうの炒め物	オニオンサラダ	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	米飯	米飯	米飯	◆大豆入りキーマカレー	米飯	米飯
	大根の煮物	きつねうどん	豚玉大根煮	鶏肉の唐揚げ	ほうれん草のソテー	豆腐の卵きのこあんかけ	寄せ鍋(鶏)
	味噌汁(あおさ)	はくさいの梅肉和え	蒸ししゅうまい	なめこのおろし和え	きゅうりとツナの和え物	もやしの香味和え	小松菜の胡麻酢和え
		デザート(パイン缶)	味噌汁(しめじ・あげ)	味噌汁(小松菜・玉ねぎ)		中華スープ	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 502 kcal 蛋白質 13.5 g 食塩 4.7 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	米飯	米飯	揚げとひじきの散らし寿司	米飯	米飯	米飯
	タラと野菜のごまだれかけ	鶏肉のトウチジャン炒め	あじの焼き南蛮外ルリス	菜の花の磯辺和え	赤魚の幽庵焼き	豚肉と大根の胡麻味噌炒め	牛肉コロッケ
	きゅうりの浅漬け	人参しりしり	オクラの和え物	かぼちやの煮物	オクラの昆布和え	ブロッコリーのマネース和え	オクラのかき醤油和え
	たらこスパゲティ	茄子のマリネ	じゃがいもの醤油炒め	味噌汁(あおさ)	れんこん金平	◆かぶのそぼろ煮	ひじきの煮物
	味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	味噌汁(青菜・人参)	味噌汁(あげ・わかめ)	清し汁(トロロ昆布)	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(ブルーベリー)	腸活ゼリー(抹茶)	腸活ゼリー(グレープ)	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 1571 kcal 蛋白質 47.3 g 食塩 10.6 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