

## 月間献立予定表（惣菜）

デリケア(備後木工場)

| 日付          | 朝食                                  | 昼食  | 夕食   | 小鉢<br>デザート               |
|-------------|-------------------------------------|---|--|--------------------------|
| 3/1<br>(土)  | 米飯<br>ベーコンエッグ<br>ブロッコリーのクリーム煮       | 米飯<br>カレーの西京やき<br>きゅうりのゆかり和え<br>清し汁(そうめん)               | 米飯<br>豚肉の焼肉炒め<br>ほうれん草のお浸し<br>かぼちゃの煮物<br>味噌汁(青菜・あげ)        | 切干大根の煮物<br>腸活ゼリ(紅茶)      |
| 3/2<br>(日)  | 米飯<br>ピーマンのソテー<br>さつまいもサラダ          | 米飯<br>タンメン<br>いんげんの和え物<br>デザート(黄桃缶)                     | 米飯<br>白身魚の揚げ浸し<br>チンゲン菜のピーナツ和え<br>卵の花<br>味噌汁(椎茸・わかめ)       | 焼き餃子<br>腸活ゼリ(青りんご)       |
| 3/3<br>(月)  | 米飯<br>ハムエッグ<br>しろなのソテー              | 米飯<br>鶏肉と野菜の炒め煮<br>長芋のしほ漬け和え<br>味噌汁(玉ねぎ・えのき)            | あさりの散らし寿司<br>菜の花のからし和え<br>炊き合わせ<br>粕汁                      | れんこんの炒め物<br>腸活ゼリ(マンゴー)   |
| 3/4<br>(火)  | 米飯<br>チキンボールのコンソメ煮<br>きゅうりのドレッシング和え | 米飯<br>ホウチの味噌漬け焼き<br>小松菜のお浸し<br>味噌汁(あおさ)                 | 米飯<br>他人とじ(牛)<br>オクラの和え物<br>ねぎ焼き<br>味噌汁(はくさい・しめじ)          | 揚げだし豆腐<br>腸活ゼリ(巨峰)       |
| 3/5<br>(水)  | 米飯<br>ほうれん草の炒め物<br>オニオンサラダ          | 米飯<br>海老フライ<br>ポプリタン<br>コンソメスープ                         | 炊き込み炒飯<br>水ぎょうざ<br>もやし中華和え<br>きゅうりのザーサイ和え                  | カリフラワーのマリネ<br>腸活ゼリ(ピーチ)  |
| 3/6<br>(木)  | 米飯<br>ブロッコリーのソテー<br>くり豆             | 米飯<br>豚肉と野菜の炊き合わせ<br>いんげんの胡麻和え<br>味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)         | 米飯<br>メバルの照り焼き<br>しろなの磯辺和え<br>さつまいもの煮物<br>清し汁(トロロ昆布)       | 茄子の揚げ浸し<br>腸活ゼリ(丸ツツ)     |
| 3/7<br>(金)  | 米飯<br>かぼちゃサラダ<br>じゃこピーマン            | 米飯<br>◆味噌煮込みうどん(鶏)<br>ほうれん草のからし和え<br>デザート(いちごアイス)       | 米飯<br>白身魚のカレーフリッター<br>がんもの煮物<br>チンゲン菜のお浸し<br>味噌汁(キャベツ・えのき) | 人参しりしり<br>腸活ゼリ(ワイルドイチ)   |
| 3/8<br>(土)  | 米飯<br>のり塩ポテト<br>小松菜のソテー             | 米飯<br>肉団子の甘酢あん<br>もやしナムル<br>生姜スープ                       | 米飯<br>豚肉の山椒炒め<br>ブロッコリーのおかか和え<br>大豆の煮物<br>味噌汁(椎茸・わかめ)      | 蒸ししゅうまい<br>腸活ゼリ(抹茶)      |
| 3/9<br>(日)  | 米飯<br>マカロニソテー<br>カリフラワーのドレッシング和え    | 米飯<br>たらと野菜のごまだれかけ<br>きゅうりとツナの梅マヨ和え<br>味噌汁(なめこ・大根)      | 米飯<br>鶏肉の天ぷら味噌だれ<br>菜の花のからし和え<br>金平ごぼう<br>清し汁(そうめん)        | ひじきの煮物<br>腸活ゼリ(ウチア)      |
| 3/10<br>(月) | 米飯<br>いんげんの炒め物<br>玉ねぎのポン酢和え         | 米飯<br>ビーフカツ<br>ほうれん草のピーナツ和え<br>味噌汁(わかめ・あげ)              | 米飯<br>ホークチャップ<br>春雨サラダ<br>加子の甘辛炒め<br>コンソメスープ               | 大根の煮物<br>腸活ゼリ(マスカット)     |
| 3/11<br>(火) | 米飯<br>スナッフえんどうのソテー<br>竹の子ちりめん       | 米飯<br>おでん<br>オクラの昆布和え<br>味噌汁(里芋・椎茸)                     | 米飯<br>さばの塩焼き<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>いとこ煮<br>味噌汁(豆腐)            | れんこん金平<br>腸活ゼリ(紅茶)       |
| 3/12<br>(水) | 米飯<br>スクランブルエッグ<br>ピーマンの炒め物         | 米飯<br>◆ロールキャベツのクリームチュー(C-8が1入)<br>カリフラワーのソテー<br>豆腐のナゲット | 米飯<br>カレーの焼き南蛮漬け<br>いんげんの和え物<br>はくさいの炒め物<br>味噌汁(青菜・しめじ)    | ほうれん草の胡麻和え<br>腸活ゼリ(マンゴー) |
| 3/13<br>(木) | 米飯<br>ウインナーのコンソメ煮<br>オニオンサラダ        | 米飯<br>かに玉<br>スナッフえんどうの梅肉和え<br>中華スープ                     | 米飯<br>豚肉の生姜炒め<br>小松菜のおかか和え<br>揚げない大学いも<br>味噌汁(あおさ)         | 高野豆腐の煮物<br>腸活ゼリ(青りんご)    |
| 3/14<br>(金) | 米飯<br>厚焼き卵<br>ごぼうの炒め煮               | カレーライス(牛)<br>チーズサラダ<br>デザート(ハイン缶)                       | 米飯<br>メバルの煮つけ<br>ほうれん草の酢味噌和え<br>大豆燻えび<br>清し汁(トロロ昆布)        | きのこソテー<br>腸活ゼリ(巨峰)       |
| 3/15<br>(土) | 米飯<br>チキンボールのコンソメ煮<br>チンゲン菜のソテー     | 米飯<br>さわらの照り焼き<br>茄子の揚げ浸し<br>味噌汁(はくさい・えのき)              | 米飯<br>肉豆腐(豚)<br>きゅうりとしらす酢の物<br>れんこん金平<br>味噌汁(しめじ・わかめ)      | しろなのお浸し<br>腸活ゼリ(ピーチ)     |

# 月間献立予定表 (惣菜)

## デリケア(徳茂木工場)

| 日付          | 朝食                                   | 昼食  | 夕食   | 小鉢<br>デザート                 |
|-------------|--------------------------------------|---|--|----------------------------|
| 3/16<br>(日) | 米飯<br>温野菜サラダ<br>キャベツのソテー             | 米飯<br>鶏肉の唐揚げ<br>小松菜とたくあん炒め物<br>味噌汁(大根・わかめ)      | ゆかりの散らし寿司<br>オクラのかき醤油和え<br>炒り豆腐<br>味噌汁(椎茸・玉ねぎ)                   | パブリカのピクルス<br>腸活ゼリー(和洋)     |
| 3/17<br>(月) | 米飯<br>のり塩ポテト<br>ほうれん草の炒め物            | 米飯<br>牛肉のトマトソース炒め<br>春雨サラダ<br>味噌汁(しめじ・あげ)       | 米飯<br>白身魚のチリソースかけ<br>ねぎ焼き<br>きゅうりのザーサイ和え<br>中華スープ                | ブロッコリーの炒め物<br>腸活ゼリー(和洋)    |
| 3/18<br>(火) | 米飯<br>ビーマンのソテー<br>大根サラダ              | 米飯<br>タラのトマトソースかけ<br>カリフラワーの粒マド 和え<br>コンソメスープ   | 米飯<br>豚肉の甘辛炒め<br>いんげんのピーナツ和え<br>ひじきの煮物<br>味噌汁(あおさ)               | 豆腐のナゲット<br>腸活ゼリー(抹茶)       |
| 3/19<br>(水) | 米飯<br>肉団子のコンソメ煮<br>玉ねぎのボン酢和え         | 米飯<br>肉巻きフライ<br>はくさいの浅漬け<br>味噌汁(玉ねぎ・わかめ)        | 米飯<br>鶏肉のカレー照り焼き<br>ポテトサラダ<br>スナッフえんどうの炒め物<br>味噌汁(青菜・あげ)         | 卵の花<br>腸活ゼリー(和洋)           |
| 3/20<br>(木) | 米飯<br>キャベツのソテー<br>くり豆                | コーンライス<br>カルボナーラスパゲティ<br>小松菜のソテー<br>コンソメスープ     | 米飯<br>豆腐の卵きのこあんかけ<br>もずく和え<br>野菜コロッケ<br>清し汁(トコロ昆布)               | ブロッコリーのチーズ和え<br>腸活ゼリー(マカド) |
| 3/21<br>(金) | 米飯<br>スクランブルエッグ<br>カリフラワーの炒め物        | 米飯<br>白身魚の塩麹やき<br>オクラの昆布和え<br>味噌汁(青菜・椎茸)        | 米飯<br>すぎ焼き(牛)<br>きゅうりとかに棒の酢の物<br>かぼちゃの煮物<br>味噌汁(えのき・あげ)          | 茄子の甘辛炒め<br>腸活ゼリー(紅茶)       |
| 3/22<br>(土) | 米飯<br>さつまいもサラダ<br>竹の子ちりめん            | ビビンバ丼(牛豚)<br>ブロッコリーの香味和え<br>中華スープ               | 米飯<br>海老と卵の炒め物和风あんかけ<br>いんげんの和え物<br>大豆の煮物<br>味噌汁(あおさ)            | じゃがいものソテー<br>腸活ゼリー(マンゴー)   |
| 3/23<br>(日) | 米飯<br>ウインナーのコンソメ煮<br>ほうれん草の炒め物       | 米飯<br>鶏肉の照りマヨ生姜炒め<br>しろなのお浸し<br>味噌汁(しめじ・あげ)     | 米飯<br>白身魚の磯辺揚げ<br>スナッフえんどうのおかか和え<br>里芋の煮ころかし<br>味噌汁(小松菜・玉ねぎ)     | 和風スパゲティ<br>腸活ゼリー(青りんご)     |
| 3/24<br>(月) | 米飯<br>マカロニサラダ<br>小松菜のソテー             | 米飯<br>マスのムニエル<br>ブロッコリーの胡麻和え<br>オードミル入りミネストローネ  | 米飯<br>豆腐と豚肉のねぎ塩炒め煮<br>チンゲン菜のナムル<br>蒸ししゅうまい<br>味噌汁(じゃがいも・わかめ)     | れんこんのそぼろ煮<br>腸活ゼリー(巨峰)     |
| 3/25<br>(火) | 米飯<br>キャベツのソテー<br>オニオンサラダ            | 米飯<br>木の葉とじ<br>金平ごぼう<br>味噌汁(えのき・あげ)             | 米飯<br>鶏肉のオレンジマーマレード焼き<br>はくさいの炒め物<br>枝豆と桜えびのポテトサラダ<br>コンソメスープ    | ほうれん草のからし和え<br>腸活ゼリー(ピーチ)  |
| 3/26<br>(水) | 米飯<br>チキンボールのコンソメ煮<br>大根のドレッシング和え    | 米飯<br>あじのなめろうフライ<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>味噌汁(青菜・玉ねぎ) | 米飯<br>いかと里芋の煮物<br>ビーマンとちくわの甘辛炒め<br>小松菜のおかか和え<br>清し汁(そつめん)        | 高野豆腐の煮物<br>腸活ゼリー(和洋)       |
| 3/27<br>(木) | 米飯<br>スナッフえんどうのソテー<br>キャベツのドレッシング 和え | キーマカレー<br>人参しりしり<br>コンソメスープ                     | 米飯<br>さばの塩焼き<br>オクラの和え物<br>ひじきの煮物<br>味噌汁(しろな・人参)                 | 茄子のマリネ<br>腸活ゼリー(和洋)        |
| 3/28<br>(金) | 米飯<br>はくさいの炒め物<br>ブロッコリーのマヨネーズ 和え    | 米飯<br>鶏じゃが<br>卵の花<br>味噌汁(しめじ・わかめ)               | 散らし寿司<br>いんげんのかき醤油和え<br>里芋のそぼろ煮<br>味噌汁(あおさ)                      | チンゲン菜のおかか和え<br>腸活ゼリー(抹茶)   |
| 3/29<br>(土) | 米飯<br>玉ねぎのボン酢和え<br>ビーマンのソテー          | 米飯<br>角煮と野菜の炊き合わせ<br>菜の花のお浸し<br>清し汁(トコロ昆布)      | 米飯<br>白身魚フライ<br>カリフラワーのチーズ和え<br>金平ごぼう<br>味噌汁(椎茸・あげ)              | じゃがいもの甘辛炒め<br>腸活ゼリー(和洋)    |
| 3/30<br>(日) | 米飯<br>肉団子のコンソメ煮<br>しろなの炒め物           | かに玉丼<br>春雨サラダ<br>中華スープ                          | 米飯<br>赤魚の幽庵焼き<br>はくさいの浅漬け<br>かぼちゃの煮物<br>味噌汁(わかめ・あげ)              | いんげんのソテー<br>腸活ゼリー(マカド)     |
| 3/31<br>(月) | 米飯<br>ベーコンエッグ<br>温野菜サラダ              | わかめご飯<br>にゅうめん<br>チンゲン菜の胡麻和え<br>デザート(ハイン缶)      | 米飯<br>鶏肉のハニーマスタード焼き<br>ブロッコリーとツナの和え物<br>ほうれん草のガーリック炒め<br>コンソメスープ | 里芋の生姜あんかけ<br>腸活ゼリー(紅茶)     |

## ＜献立表＞

現場 : デリケア(株)茨木工場

献立種類 : 惣菜(通常/A/禁止食)

年月日 : 2025年3月1日(土) ~ 2025年3月7日(金)

|                                       | 土<br>1                                | 日<br>2  | 月<br>3   | 火<br>4   | 水<br>5  | 木<br>6  | 金<br>7   |  |
|---------------------------------------|---------------------------------------|---|--|--|---|---|--|--|
| 朝食                                    | 米飯<br>ベーコンエッグ<br>ブロッコリーのクリーム煮         | 米飯<br>ピーマンのソテー<br>さつまいもサラダ                          | 米飯<br>ハムエッグ<br>しろなのソテー                               | 米飯<br>チキンボールのコンソメ煮<br>きゅうりのドレッシング和え                | 米飯<br>ほうれん草の炒め物<br>オニオンサラダ                        | 米飯<br>ブロッコリーのソテー<br>くり豆                           | 米飯<br>かぼちゃサラダ<br>じゃこピーマン                             |  |
|                                       | エネルギー 399 kcal 蛋白質 15.3 g<br>食塩 1.2 g | エネルギー 433 kcal 蛋白質 6.3 g<br>食塩 0.7 g                | エネルギー 385 kcal 蛋白質 13.9 g<br>食塩 0.8 g                | エネルギー 334 kcal 蛋白質 9.6 g<br>食塩 1.4 g               | エネルギー 329 kcal 蛋白質 8.4 g<br>食塩 1.1 g              | エネルギー 364 kcal 蛋白質 9.1 g<br>食塩 0.5 g              | エネルギー 399 kcal 蛋白質 7.3 g<br>食塩 0.8 g                 |  |
|                                       | 昼食                                    | 米飯<br>カレイの西京やき<br>きゅうりのゆかり和え<br>清し汁(そうめん)           | 米飯<br>タンメン<br>いんげんの和え物<br>デザート(黄桃缶)                  | 米飯<br>鶏肉と野菜の炒め煮<br>長芋のしば漬け和え<br>味噌汁(玉ねぎ・えのき)       | 米飯<br>ホキの味噌漬け焼き<br>小松菜のお浸し<br>味噌汁(あおさ)            | 米飯<br>海老フライ<br>ナポリタン<br>コンソメスープ                   | 米飯<br>豚肉と野菜の炊き合わせ<br>いんげんの胡麻和え<br>味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)      | 米飯<br>◆味噌煮込みうどん(鶏)<br>ほうれん草のからし和え<br>デザート(いちごアイス)          |
| エネルギー 400 kcal 蛋白質 23.1 g<br>食塩 3.1 g |                                       | エネルギー 517 kcal 蛋白質 17.6 g<br>食塩 4.0 g               | エネルギー 501 kcal 蛋白質 19.8 g<br>食塩 2.3 g                | エネルギー 393 kcal 蛋白質 18.2 g<br>食塩 2.9 g              | エネルギー 602 kcal 蛋白質 13.3 g<br>食塩 2.4 g             | エネルギー 427 kcal 蛋白質 19.5 g<br>食塩 2.9 g             | エネルギー 560 kcal 蛋白質 20.2 g<br>食塩 4.6 g                |  |
| 夕食                                    |                                       | 米飯<br>豚肉の焼肉炒め<br>ほうれん草のお浸し<br>かぼちゃの煮物<br>味噌汁(青菜・あげ) | 米飯<br>白身魚の揚げ浸し<br>チンゲン菜のピーナツ和え<br>卵の花<br>味噌汁(椎茸・わかめ) | あさりの散らし寿司<br>菜の花のからし和え<br>炊き合わせ<br>粕汁              | 米飯<br>他人とじ(牛)<br>オクラの和え物<br>ねぎ焼き<br>味噌汁(はくさい・しめじ) | 炊き込み炒飯<br>水ぎょうざ<br>もやしの中華和え<br>きゅうりのザーサイ和え        | 米飯<br>メバルの照り焼き<br>しろなの磯辺和え<br>さつまいもの煮物<br>清し汁(トロロ昆布) | 米飯<br>白身魚のカレーフリッター<br>がんもの煮物<br>チンゲン菜のお浸し<br>味噌汁(キャベツ・えのき) |
|                                       | エネルギー 567 kcal 蛋白質 26.3 g<br>食塩 3.2 g | エネルギー 614 kcal 蛋白質 22.7 g<br>食塩 3.0 g               | エネルギー 521 kcal 蛋白質 23.4 g<br>食塩 5.1 g                | エネルギー 588 kcal 蛋白質 27.8 g<br>食塩 4.3 g              | エネルギー 529 kcal 蛋白質 21.0 g<br>食塩 4.8 g             | エネルギー 478 kcal 蛋白質 21.1 g<br>食塩 2.7 g             | エネルギー 552 kcal 蛋白質 22.1 g<br>食塩 2.1 g                |  |
|                                       | 単品小                                   | 切干大根の煮物<br>エネルギー 50 kcal 蛋白質 1.4 g<br>食塩 0.4 g      | 焼き餃子<br>エネルギー 57 kcal 蛋白質 2.3 g<br>食塩 0.3 g          | れんこんの炒め物<br>エネルギー 81 kcal 蛋白質 1.7 g<br>食塩 0.6 g    | 揚げだし豆腐<br>エネルギー 77 kcal 蛋白質 2.7 g<br>食塩 0.4 g     | カリフラワーのマリネ<br>エネルギー 43 kcal 蛋白質 2.0 g<br>食塩 0.8 g | 茄子の揚げ浸し<br>エネルギー 49 kcal 蛋白質 1.0 g<br>食塩 0.4 g       | 人参しりしり<br>エネルギー 55 kcal 蛋白質 2.2 g<br>食塩 0.3 g              |
| 単品デ                                   |                                       | 腸活ゼリー(紅茶)<br>エネルギー 55 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g    | 腸活ゼリー(青りんご)<br>エネルギー 52 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.1 g   | 腸活ゼリー(マンゴー)<br>エネルギー 49 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g | 腸活ゼリー(巨峰)<br>エネルギー 51 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g  | 腸活ゼリー(ピーチ)<br>エネルギー 51 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g | 腸活ゼリー(オレンジ)<br>エネルギー 50 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g   | 腸活ゼリー(ソルティライフ)<br>エネルギー 38 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g      |
|                                       |                                       | エネルギー 1471 kcal 蛋白質 66.1 g<br>食塩 8.2 g              | エネルギー 1673 kcal 蛋白質 48.9 g<br>食塩 8.1 g               | エネルギー 1537 kcal 蛋白質 58.8 g<br>食塩 9.1 g             | エネルギー 1443 kcal 蛋白質 58.3 g<br>食塩 9.3 g            | エネルギー 1554 kcal 蛋白質 44.7 g<br>食塩 9.4 g            | エネルギー 1368 kcal 蛋白質 50.7 g<br>食塩 6.8 g               | エネルギー 1604 kcal 蛋白質 51.8 g<br>食塩 8.1 g                     |

## 〈献立表〉

現場 : デリケア(株)茨木工場  
 献立種類 : 惣菜(通常/A/禁止食)  
 年月日 : 2025年3月8日(土) ~ 2025年3月14日(金)

|     | 土<br>8                                 | 日<br>9                                 | 月<br>10                                | 火<br>11                                | 水<br>12                                | 木<br>13                                | 金<br>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                               | スナップえんどうのソテー                           | 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<br>食塩 0.5 g   | エネルギー 359 kcal 蛋白質 8.3 g<br>食塩 1.1 g   | エネルギー 306 kcal 蛋白質 8.2 g<br>食塩 1.3 g   | エネルギー 307 kcal 蛋白質 6.6 g<br>食塩 0.5 g   | エネルギー 393 kcal 蛋白質 13.6 g<br>食塩 0.8 g  | エネルギー 346 kcal 蛋白質 8.5 g<br>食塩 1.1 g   | エネルギー 373 kcal 蛋白質 10.7 g<br>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                                    | ◆ロールキャベツのクリームチュー(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                             | スナップえんどうの梅肉和え                          | デザート(パイン缶)                              |
|     | 生姜スープ                                  | 味噌汁(なめこ・大根)                            | 味噌汁(わかめ・あげ)                            | 味噌汁(里芋・椎茸)                             | 豆腐のナゲット                                | 中華スープ                                  |   |
|     | エネルギー 586 kcal 蛋白質 21.1 g<br>食塩 4.3 g  | エネルギー 458 kcal 蛋白質 21.0 g<br>食塩 2.7 g  | エネルギー 554 kcal 蛋白質 17.3 g<br>食塩 2.7 g  | エネルギー 439 kcal 蛋白質 18.6 g<br>食塩 3.4 g  | エネルギー 627 kcal 蛋白質 17.5 g<br>食塩 3.9 g  | エネルギー 436 kcal 蛋白質 17.5 g<br>食塩 3.7 g  | エネルギー 644 kcal 蛋白質 19.0 g<br>食塩 4.2 g   |
| 夕食  | 米飯                                     | 米飯                                     | 米飯                                     | 米飯                                     | 米飯                                     | 米飯                                     | 米飯                                      |
|     | 豚肉の山椒炒め                                | 鶏肉の天ぷら味噌だれ                             | ポークチャップ                                | さばの塩焼き                                 | カレイの焼き南蛮漬け                             | 豚肉の生姜炒め                                | メバルの煮つけ                                 |
|     | ブロッコリーのおかか和え                           | 菜の花のからし和え                              | 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                             |
|     | 大豆の煮物                                  | 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                                   |
|     | 味噌汁(椎茸・わかめ)                            | 清し汁(そうめん)                              | コンソメスープ                                | 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 558 kcal 蛋白質 30.6 g<br>食塩 3.7 g  | エネルギー 717 kcal 蛋白質 27.1 g<br>食塩 2.9 g  | エネルギー 607 kcal 蛋白質 24.1 g<br>食塩 3.3 g  | エネルギー 470 kcal 蛋白質 22.0 g<br>食塩 2.9 g  | エネルギー 506 kcal 蛋白質 24.8 g<br>食塩 3.5 g  | エネルギー 591 kcal 蛋白質 22.8 g<br>食塩 2.7 g  | エネルギー 503 kcal 蛋白質 28.6 g<br>食塩 4.1 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<br>食塩 0.4 g    | エネルギー 49 kcal 蛋白質 1.6 g<br>食塩 0.6 g    | エネルギー 26 kcal 蛋白質 0.8 g<br>食塩 0.3 g    | エネルギー 70 kcal 蛋白質 0.8 g<br>食塩 0.4 g    | エネルギー 28 kcal 蛋白質 1.9 g<br>食塩 0.9 g    | エネルギー 48 kcal 蛋白質 3.0 g<br>食塩 0.7 g    | エネルギー 71 kcal 蛋白質 2.8 g<br>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<br>食塩 0.3 g    | エネルギー 51 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g    | エネルギー 52 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g    | エネルギー 55 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g    | エネルギー 49 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g    | エネルギー 52 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.1 g    | エネルギー 51 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g     |
|     | エネルギー 1577 kcal 蛋白質 59.3 g<br>食塩 9.2 g | エネルギー 1634 kcal 蛋白質 58.0 g<br>食塩 7.6 g | エネルギー 1545 kcal 蛋白質 50.4 g<br>食塩 7.9 g | エネルギー 1341 kcal 蛋白質 48.0 g<br>食塩 7.5 g | エネルギー 1603 kcal 蛋白質 57.8 g<br>食塩 9.4 g | エネルギー 1473 kcal 蛋白質 51.8 g<br>食塩 8.3 g | エネルギー 1642 kcal 蛋白質 61.1 g<br>食塩 10.2 g |

## ＜献立表＞

現場 : デリケア(株)茨木工場

献立種類 : 惣菜(通常/A/禁止食)

年月日 : 2025年3月15日(土) ~ 2025年3月21日(金)

|                                       | 土<br>15                                | 日<br>16                                | 月<br>17                                | 火<br>18                                | 水<br>19                                | 木<br>20                                | 金<br>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                              | キャベツのソテー                               | 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                                  | 玉ねぎのボン酢和え                              | くり豆                                    | カリフラワーの炒め物                             |
|                                       | エネルギー 320 kcal 蛋白質 8.6 g<br>食塩 1.3 g   | エネルギー 364 kcal 蛋白質 6.5 g<br>食塩 0.9 g   | エネルギー 317 kcal 蛋白質 8.1 g<br>食塩 0.7 g   | エネルギー 329 kcal 蛋白質 7.5 g<br>食塩 1.1 g   | エネルギー 323 kcal 蛋白質 9.3 g<br>食塩 1.3 g   | エネルギー 320 kcal 蛋白質 8.2 g<br>食塩 0.4 g   | エネルギー 401 kcal 蛋白質 15.5 g<br>食塩 0.9 g  |
| 昼食                                    | 米飯                                     | 米飯                                     | 米飯                                     | 米飯                                     | 米飯                                     | コーンライス                                 | 米飯                                     |
|                                       | さわらの照り焼き                               | 鶏肉の唐揚げ                                 | 牛肉のオムライス炒め                             | タラのトマトソースかけ                            | 肉巻きフライ                                 | カルボナーラスパゲティ                            | 白身魚の塩麹やき                               |
|                                       | 茄子の揚げ浸し                                | 小松菜とたくあんの炒め物                           | 春雨サラダ                                  | カリフラワーの粒マスタード和え                        | はくさいの浅漬け                               | 小松菜のソテー                                | 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)                            | 味噌汁(しめじ・あげ)                            | コンソメスープ                                | 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)                           | コンソメスープ                                | 味噌汁(青菜・椎茸)                             |
| エネルギー 478 kcal 蛋白質 21.6 g<br>食塩 2.1 g | エネルギー 581 kcal 蛋白質 23.4 g<br>食塩 1.9 g  | エネルギー 585 kcal 蛋白質 23.3 g<br>食塩 3.9 g  | エネルギー 469 kcal 蛋白質 19.2 g<br>食塩 2.7 g  | エネルギー 441 kcal 蛋白質 14.7 g<br>食塩 2.6 g  | エネルギー 705 kcal 蛋白質 13.8 g<br>食塩 4.8 g  | エネルギー 338 kcal 蛋白質 19.6 g<br>食塩 2.0 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                            | ポテトサラダ                                 | 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)                            | きゅうりのザーサイ和え                            | ひじきの煮物                                 | スナックえんどうの炒め物                           | 野菜コロッケ                                 | かぼちゃの煮物                                |
| 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)                            |  |
| エネルギー 578 kcal 蛋白質 26.9 g<br>食塩 3.2 g | エネルギー 432 kcal 蛋白質 15.6 g<br>食塩 5.0 g  | エネルギー 497 kcal 蛋白質 20.7 g<br>食塩 4.5 g  | エネルギー 619 kcal 蛋白質 25.5 g<br>食塩 3.2 g  | エネルギー 694 kcal 蛋白質 28.2 g<br>食塩 2.3 g  | エネルギー 524 kcal 蛋白質 21.9 g<br>食塩 3.4 g  | エネルギー 599 kcal 蛋白質 23.3 g<br>食塩 4.6 g  |  |
| 単品小                                   | しろなお浸し                                 | 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                                    | ブロッコリーのチーズ和え                           | 茄子の甘辛炒め                                |
|                                       | エネルギー 15 kcal 蛋白質 1.2 g<br>食塩 0.6 g    | エネルギー 39 kcal 蛋白質 0.6 g<br>食塩 0.6 g    | エネルギー 64 kcal 蛋白質 4.0 g<br>食塩 0.5 g    | エネルギー 111 kcal 蛋白質 3.6 g<br>食塩 0.5 g   | エネルギー 68 kcal 蛋白質 2.0 g<br>食塩 0.7 g    | エネルギー 50 kcal 蛋白質 4.9 g<br>食塩 0.6 g    | エネルギー 85 kcal 蛋白質 2.5 g<br>食塩 0.4 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<br>食塩 0.3 g    | エネルギー 50 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g    | エネルギー 38 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g    | エネルギー 55 kcal 蛋白質 0.1 g<br>食塩 0.3 g    | エネルギー 51 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g    | エネルギー 52 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g    | エネルギー 55 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g    |
|                                       | エネルギー 1442 kcal 蛋白質 58.3 g<br>食塩 7.5 g | エネルギー 1466 kcal 蛋白質 46.1 g<br>食塩 8.7 g | エネルギー 1501 kcal 蛋白質 56.1 g<br>食塩 9.9 g | エネルギー 1583 kcal 蛋白質 55.9 g<br>食塩 7.8 g | エネルギー 1577 kcal 蛋白質 54.2 g<br>食塩 7.2 g | エネルギー 1651 kcal 蛋白質 48.8 g<br>食塩 9.5 g | エネルギー 1478 kcal 蛋白質 60.9 g<br>食塩 8.2 g |

## 〈献立表〉

現場 : デリケア(株)茨木工場  
 献立種類 : 惣菜(通常/A/禁止食)  
 年月日 : 2025年3月22日(土) ~ 2025年3月28日(金)

|     | 土<br>22  | 日<br>23  | 月<br>24  | 火<br>25  | 水<br>26   | 木<br>27  | 金<br>28                                     |                                       |
|-----|--|--|--|--|---|--|---|---------------------------------------|
| 朝食  | 米飯<br>さつまいもサラダ<br>竹の子ちりめん                        | 米飯<br>ウインナーのコンソメ煮<br>ほうれん草の炒め物                               | 米飯<br>マカロニサラダ<br>小松菜のソテー                                     | 米飯<br>キャベツのソテー<br>オニオンサラダ                                    | 米飯<br>チキンボールのコンソメ煮<br>大根のドレッシング和え                         | 米飯<br>スナッペンどうのソテー<br>キャベツのドレッシング和え               | 米飯<br>はくさいの炒め物<br>ブロッコリーのマヨネーズ和え            |                                       |
|     | エネルギー 368 kcal 蛋白質 4.8 g<br>食塩 0.3 g             | エネルギー 316 kcal 蛋白質 8.5 g<br>食塩 1.0 g                         | エネルギー 360 kcal 蛋白質 6.9 g<br>食塩 0.7 g                         | エネルギー 334 kcal 蛋白質 9.1 g<br>食塩 1.0 g                         | エネルギー 329 kcal 蛋白質 9.5 g<br>食塩 1.5 g                      | エネルギー 353 kcal 蛋白質 8.9 g<br>食塩 1.1 g             | エネルギー 348 kcal 蛋白質 7.8 g<br>食塩 0.8 g        |                                       |
|     | 昼食   | ピビンバ丼(牛豚)<br>ブロッコリーの香味和え<br>中華スープ                            | 米飯<br>鶏肉の照りマヨ生姜炒め<br>しろなのお浸し<br>味噌汁(しめじ・あげ)                  | 米飯<br>マスのムニエル<br>ブロッコリーの胡麻和え<br>オートミール入りミネストローネ              | 米飯<br>木の葉とじ<br>金平ごぼう<br>味噌汁(えのき・あげ)                       | 米飯<br>あじのなめろうフライ<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>味噌汁(青菜・玉ねぎ)  | 米飯<br>キーマカレー<br>人参しりしり<br>コンソメスープ           | 米飯<br>鶏じゃが<br>卵の花<br>味噌汁(しめじ・わかめ)     |
|     |  | エネルギー 510 kcal 蛋白質 20.6 g<br>食塩 3.6 g                        | エネルギー 543 kcal 蛋白質 20.7 g<br>食塩 2.2 g                        | エネルギー 536 kcal 蛋白質 23.7 g<br>食塩 3.5 g                        | エネルギー 485 kcal 蛋白質 18.0 g<br>食塩 2.4 g                     | エネルギー 410 kcal 蛋白質 11.7 g<br>食塩 2.0 g            | エネルギー 684 kcal 蛋白質 23.8 g<br>食塩 4.9 g       | エネルギー 510 kcal 蛋白質 18.2 g<br>食塩 2.7 g |
| 夕食  | 米飯<br>海老と卵の炒め物<br>いんげんのお和え物<br>大豆の煮物<br>味噌汁(あおさ) | 米飯<br>白身魚の磯辺揚げ<br>スナッペンどうのおかか和え<br>里芋の煮っころがし<br>味噌汁(小松菜・玉ねぎ) | 米飯<br>豆腐と豚肉のねぎ塩炒め煮<br>チンゲン菜のナムル<br>蒸ししゅうまい<br>味噌汁(じゃがいも・わかめ) | 米飯<br>鶏肉のオレンジマーメレード焼き<br>はくさいの炒め物<br>枝豆と桜えびのポテトサラダ<br>コーンスープ | 米飯<br>いかと里芋の煮物<br>ピーマンとちくわの甘辛炒め<br>小松菜のおかか和え<br>清し汁(そうめん) | 米飯<br>さばの塩焼き<br>オクラの和え物<br>ひじきの煮物<br>味噌汁(しろな・人参) | 散らし寿司<br>いんげんのかき醤油和え<br>里芋のそぼろ煮<br>味噌汁(あおさ) |                                       |
|     | エネルギー 550 kcal 蛋白質 26.0 g<br>食塩 4.3 g            | エネルギー 562 kcal 蛋白質 21.9 g<br>食塩 2.1 g                        | エネルギー 541 kcal 蛋白質 25.0 g<br>食塩 4.6 g                        | エネルギー 766 kcal 蛋白質 31.8 g<br>食塩 3.7 g                        | エネルギー 528 kcal 蛋白質 27.8 g<br>食塩 4.4 g                     | エネルギー 459 kcal 蛋白質 21.3 g<br>食塩 3.1 g            | エネルギー 503 kcal 蛋白質 17.1 g<br>食塩 4.7 g       |                                       |
|     | 単品小  | じゃがいものソテー  | 和風スパゲティ  | 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                           |
|     |  | エネルギー 65 kcal 蛋白質 1.6 g<br>食塩 0.4 g                          | エネルギー 77 kcal 蛋白質 2.1 g<br>食塩 0.4 g                          | エネルギー 66 kcal 蛋白質 2.9 g<br>食塩 0.6 g                          | エネルギー 25 kcal 蛋白質 2.0 g<br>食塩 0.9 g                       | エネルギー 52 kcal 蛋白質 3.1 g<br>食塩 0.7 g              | エネルギー 53 kcal 蛋白質 0.9 g<br>食塩 0.8 g         | エネルギー 18 kcal 蛋白質 0.8 g<br>食塩 0.8 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<br>食塩 0.3 g              | エネルギー 52 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.1 g                          | エネルギー 51 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g                          | エネルギー 51 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g                          | エネルギー 50 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g                       | エネルギー 38 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g              | エネルギー 55 kcal 蛋白質 0.1 g<br>食塩 0.3 g         |                                       |
|     | エネルギー 1542 kcal 蛋白質 53.0 g<br>食塩 8.9 g           | エネルギー 1550 kcal 蛋白質 53.2 g<br>食塩 5.8 g                       | エネルギー 1554 kcal 蛋白質 58.5 g<br>食塩 9.7 g                       | エネルギー 1661 kcal 蛋白質 60.9 g<br>食塩 8.3 g                       | エネルギー 1369 kcal 蛋白質 52.1 g<br>食塩 8.9 g                    | エネルギー 1587 kcal 蛋白質 54.9 g<br>食塩 10.2 g          | エネルギー 1434 kcal 蛋白質 44.0 g<br>食塩 9.3 g      |                                       |

## 〈献立表〉

現場 : デリケア(株)茨木工場  
 献立種類 : 惣菜(通常/A/禁止食)  
 年月日 : 2025年3月29日(土) ~ 2025年4月4日(金)

|     | 土<br>29   | 日<br>30   | 月<br>31  | 火<br>1 | 水<br>2 | 木<br>3 | 金<br>4 |
|-----|---|---|--|--------|--------|--------|--------|
| 朝食  | 米飯<br>玉ねぎのボン酢和え<br>ピーマンのソテー                         | 米飯<br>肉団子のコンソメ煮<br>しろなの炒め物                          | 米飯<br>ベーコンエッグ<br>温野菜サラダ  |        |        |        |        |
|     | エネルギー - 297 kcal 蛋白質 8.0 g<br>食塩 1.2 g              | エネルギー - 361 kcal 蛋白質 9.8 g<br>食塩 1.1 g              | エネルギー - 390 kcal 蛋白質 13.3 g<br>食塩 0.9 g                          |        |        |        |        |
|     |   |   |  |        |        |        |        |
| 昼食  | 米飯<br>角煮と野菜の炊き合わせ<br>菜の花のお浸し<br>清し汁(トロロ昆布)          | かに玉丼<br>春雨サラダ<br>中華スープ                              | わかめご飯<br>にゅうめん<br>チンゲン菜の胡麻和え<br>デザート(パイン缶)                       |        |        |        |        |
|     | エネルギー - 500 kcal 蛋白質 18.1 g<br>食塩 3.2 g             | エネルギー - 481 kcal 蛋白質 12.7 g<br>食塩 3.2 g             | エネルギー - 505 kcal 蛋白質 12.9 g<br>食塩 5.2 g                          |        |        |        |        |
|     |   |   |  |        |        |        |        |
| 夕食  | 米飯<br>白身魚フライ<br>カリフラワーのチーズ和え<br>金平ごぼう<br>味噌汁(椎茸・あげ) | 米飯<br>赤魚の幽庵焼き<br>はくさいの浅漬け<br>かぼちゃの煮物<br>味噌汁(わかめ・あげ) | 米飯<br>鶏肉のハニーマスタード焼き<br>ブロッコリーとツナの和え物<br>ほうれん草のガーリック炒め<br>コンソメスープ |        |        |        |        |
|     | エネルギー - 634 kcal 蛋白質 18.5 g<br>食塩 2.7 g             | エネルギー - 423 kcal 蛋白質 21.0 g<br>食塩 3.3 g             | エネルギー - 601 kcal 蛋白質 29.8 g<br>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<br>食塩 0.5 g               | エネルギー - 53 kcal 蛋白質 1.8 g<br>食塩 0.5 g               | エネルギー - 68 kcal 蛋白質 1.8 g<br>食塩 0.8 g                            |        |        |        |        |
| 単品デ | 腸活ゼリー(ケアハ)  | 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<br>食塩 0.3 g               | エネルギー - 52 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g               | エネルギー - 55 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g                            |        |        |        |        |
|     | エネルギー - 1556 kcal 蛋白質 46.3 g<br>食塩 7.9 g            | エネルギー - 1370 kcal 蛋白質 45.3 g<br>食塩 8.4 g            | エネルギー - 1619 kcal 蛋白質 57.8 g<br>食塩 10.8 g                        |        |        |        |        |