

月間献立予定表（惣菜）

デリケア惣菜木工場

日付	朝食	昼食	夕食	小鉢 デザート
11/1 (土)	米飯 卵とし じゃがいもの炒め物	米飯 カレイの南部焼き かぼちゃの煮物 味噌汁(あげ・わかめ)	米飯 鶏肉と野菜の炒め煮 チンゲン菜のお浸し 煮奴 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	しらすのおろし和え 腸活ゼリー(リフィイイ)
11/2 (日)	米飯 スナッフえんどうの炒め物 オニオンサラダ	米飯 白身魚フライ きゅうりとツナの和え物 味噌汁(椎茸・あげ)	米飯 豚バラ大根 ブロッコリーのからし和え しろな塩だれ炒め 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	和風スバゲティ 腸活ゼリー(ピーチ)
11/3 (月)	米飯 スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ	米飯 クリームシチュー(鶏) 小松菜の胡麻和え きのこ金平	米飯 マスのちゃんちゃん焼き オクラのかき醤油和え がんもの煮物 清し汁(青菜・人参)	茄子のマリネ 腸活ゼリー(抹茶)
11/4 (火)	米飯 厚焼き卵 ブロッコリーのソテー	米飯 豚肉のカレー炒め マカロニサラダ 味噌汁(里芋・キャベツ)	揚げとひじきの散らし寿司 ほうれん草のお浸し 味噌じゃこ大豆 清し汁(えのぎ・わかめ)	切干大根の煮物 腸活ゼリー(グアバ)
11/5 (水)	米飯 大根サラダ ごぼうの甘辛炒め	米飯 白身魚の竜田揚げ 卵の花 味噌汁(青菜・しめじ)	米飯 鶏肉のオレンジマーマレード焼き パプリカのピクルス いとこ煮 味噌汁(玉ねぎ・人参)	チンゲン菜の和え物 腸活ゼリー(マスカット)
11/6 (木)	米飯 しろなのソテー ポテトサラダ	米飯 赤魚の煮つけ 菜の花のからし和え 味噌汁(玉ねぎ・あげ)	炊き込み炒飯 水きょうさ 春雨の中華和え キャベツのザーサイ和え	れんこんの炒め物 腸活ゼリー(紅茶)
11/7 (金)	米飯 ウィンナーのコンソメ煮 きゅうりのドレッシング和え	米飯 豆腐チャンフルー(豚) 小松菜のお浸し 味噌汁(大根・人参)	米飯 鶏肉の天ぷら味噌だれ オクラの和え物 里芋の煮つころがし 清し汁(椎茸・わかめ)	蒸ししゅうまい 腸活ゼリー(マンゴー)
11/8 (土)	米飯 ほうれん草の炒め物 オニオンサラダ	わかめご飯 肉うどん(牛) 大豆の煮物 デザート(黄桃缶)	米飯 がんもと野菜の炊き合わせ もずく和え ひじきとピーマンのソテー 味噌汁(キャベツ・あげ)	カリフラワーのマネズ和え 腸活ゼリー(青りんご)
11/9 (日)	米飯 卵とし 温野菜サラダ	米飯 豚肉の焼肉炒め いんげんの和え物 味噌汁(大根・玉ねぎ)	米飯 海鮮フライ しろなの磯辺和え 高野豆腐の煮物 味噌汁(えのぎ・人参)	茄子の煮物 腸活ゼリー(巨峰)
11/10 (月)	米飯 かぼちゃサラダ ピーマンのソテー	米飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 人参しりしり 味噌汁(椎茸・大根)	米飯 八宝菜 チンゲン菜のお浸し さつま芋の煮物 味噌汁(青菜・あげ)	もやしの香味和え 腸活ゼリー(和梨)
11/11 (火)	米飯 スナッフえんどうの炒め物 オニオンサラダ	そばろ丼(牛豚) キャベツのピーナツ和え 清し汁(菜の花・人参)	米飯 タラのムニエル 大根のピクルス じゃがいものソテー コンソメスープ	れんこん金平 腸活ゼリー(リフィイイ)
11/12 (水)	米飯 カリフラワーの炒め物 さつま芋もサラダ	米飯 豚肉の生姜炒め ねぎ焼き 味噌汁(青菜・あげ)	米飯 すぎ焼きコロッケ 小松菜のお浸し じゃこピーマン 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	きゅうりの梅肉和え 腸活ゼリー(ピーチ)
11/13 (木)	米飯 ハムエッグ しろなの塩だれ炒め	米飯 肉団子の甘酢あん いんげんの胡麻和え 味噌汁(あげ・わかめ)	米飯 ホキの照り焼き ◆ぶろぶき大根 清し汁(ほうれん草・椎茸) デザート(洋梨缶)	ひじきの煮物 腸活ゼリー(抹茶)
11/14 (金)	米飯 ウィンナーのコンソメ煮 温野菜サラダ	米飯 白身魚の磯辺揚げ きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁(玉ねぎ・あげ)	米飯 鶏肉のトウチジャン炒め カリフラワーのチーズ和え 菜の花のソテー 味噌汁(里芋・大根)	金平ごぼう 腸活ゼリー(グアバ)
11/15 (土)	米飯 きのこソテー はくさいのポン酢和え	ボークカレーライス 大根サラダ しろなのお浸し	米飯 さばの塩焼き オクラの和え物 かぼちゃの煮物 味噌汁(青菜・椎茸)	ピーマンとちくわの甘辛炒め 腸活ゼリー(マスカット)

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
11/16 (日)	米飯 卵とじ キャベツの炒め物	米飯 ハイカラそば 茄子のそぼろ煮 デザート（パイン缶）	米飯 鶏ごぼうけりと野菜の炊き合わせ いんげんのおかか和え ほうれん草の煮浸し 味噌汁（えのき・大根）	きゅうりの浅漬け 腸活ゼリー（紅茶）
11/17 (月)	米飯 肉団子のコンソメ煮 オニオンサラダ	米飯 厚揚げと里芋の煮物 もずく和え 味噌汁（玉ねぎ・わかめ）	米飯 鶏肉の唐揚げ チンゲン菜のからし和え カリフラワーのソテー 味噌汁（大根・人参）	ミニお好み焼き 腸活ゼリー（マンゴー）
11/18 (火)	米飯 ビーマンのソテー マカロニサラダ	米飯 海老と卵の炒め物と風あん 揚げない大学いも 味噌汁（青菜・椎茸）	米飯 カレイの西京焼き ほうれん草のお浸し 大根の煮物 清し汁（はくさい・あげ）	オクラの昆布和え 腸活ゼリー（青りんご）
11/19 (水)	米飯 厚焼き卵 チンゲン菜の炒め物	米飯 ビーフカツ 味噌じゃこ大豆 清し汁（えのき・わかめ）	米飯 寄せ鍋（鶏） しろうなのおかか和え いとこ煮 味噌汁（玉ねぎ・あげ）	ポテトサラダ 腸活ゼリー（巨峰）
11/20 (木)	米飯 スタッフえんどうのソテー コールスローサラダ	米飯 グリルチキン野菜ソース 和風スパゲティ 味噌汁（じゃがいも・人参）	散らし寿司 炒り豆腐 菜の花の和え物 味噌汁（里芋・あげ）	大根のピクルス 腸活ゼリー（和みず）
11/21 (金)	米飯 ベーコンエッグ 小松菜の炒め物	米飯 あじの焼き南蛮漬け 煮ししゅうまい 味噌汁（青菜・あげ）	米飯 豚じゃが 大豆桜えび ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁（はくさい・人参）	いんげんの和え物 腸活ゼリー（ブルーベリー）
11/22 (土)	米飯 ビーマンの炒め物 大根サラダ	米飯 木の葉とじ チンゲン菜のナムル 味噌汁（玉ねぎ・人参）	米飯 白身魚の香り揚げ 春雨の中華和え カリフラワーのソテー 清し汁（しめじ・わかめ）	高野豆腐の煮物 腸活ゼリー（ピーチ）
11/23 (日)	米飯 マカロニソテー オニオンサラダ	米飯 ポトフ 菜の花のガーリックソテー きゅうりのピクルス	生姜ご飯 鶏肉の照り焼き 小松菜のおかか和え 味噌汁（里芋・しめじ）	ひじきサラダ 腸活ゼリー（抹茶）
11/24 (月)	米飯 温野菜サラダ キャベツのソテー	米飯 きつねうどん 大根とひき肉の甘辛炒め デザート（黄桃缶）	米飯 豚肉のオイスターソース炒め オクラの胡麻和え フロッキーのソテー 味噌汁（えのき・わかめ）	ほうれん草のお浸し 腸活ゼリー（グァバ）
11/25 (火)	米飯 シャーマンポテト しろうなの塩だれ炒め	米飯 カリバタチキン 茄子の煮物 味噌汁（青菜・あげ）	米飯 ビーマン肉詰めフライ 人参しりしり チンゲン菜の磯辺和え 味噌汁（里芋・大根）	きゅうりとしらすの酢の物 腸活ゼリー（マスカット）
11/26 (水)	米飯 スクランブルエッグ のり塩ポテト	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） 金平ごぼう 小松菜の和え物 味噌汁（椎茸・わかめ）	カリフラワーのソテー 腸活ゼリー（紅茶）
11/27 (木)	米飯 肉団子のコンソメ煮 マカロニサラダ	米飯 メバルの幽庵焼き 切干大根の煮物 味噌汁（里芋・玉ねぎ）	米飯 鶏とポテトのケチャップ和え 春雨の中華和え 大豆の煮物 味噌汁（はくさい・あげ）	ほうれん草のお浸し 腸活ゼリー（マンゴー）
11/28 (金)	米飯 スタッフえんどうの炒め物 オニオンサラダ	オムライスクリームソース フロッキーの胡麻和え コンソメスープ	米飯 さばの味噌煮 しろうなの香味和え キャベツのソテー 清し汁（豆腐）	かぼちゃの煮物 腸活ゼリー（青りんご）
11/29 (土)	米飯 さつまいもサラダ ごぼうの甘辛炒め	米飯 筑前煮（鶏） ひじきの煮物 味噌汁（青菜・玉ねぎ）	米飯 タラと野菜のごまだれかけ 茄子の煮物 菜の花のかき醤油和え 味噌汁（えのき・じゃがいも）	オクラの和え物 腸活ゼリー（巨峰）
11/30 (日)	米飯 温野菜サラダ れんこんの炒め煮	米飯 ハンバーグ ハフリカのマリネ コンソメスープ	米飯 豆腐の卵きのこあんかけ 揚げない大学いも 小松菜のお浸し 味噌汁（はくさい・わかめ）	ほうれん草のガーリックソテー 腸活ゼリー（和みず）

＜献立表＞

現場：デリケア㈱茨木工場
献立種類：惣菜(通常／A)
年月日：2025年11月1日（土）～ 2025年11月7日（金）

	土 1	日 2	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
朝食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	卵とじ	スナッブえんどうの炒め物	スクランブルエッグ	厚焼き卵	大根サラダ	しろなのソテー	ウインナーのコンソメ煮
	じゃがいもの炒め物	オニオンサラダ	カリフラワーのサラダ	ブロッコリーのソテー	ごぼうの甘辛炒め	ポテトサラダ	きゅうりのドレッシング和え
	エネルギー 401 kcal 蛋白質 13.3 g	エネルギー 350 kcal 蛋白質 8.8 g	エネルギー 387 kcal 蛋白質 14.1 g	エネルギー 345 kcal 蛋白質 11.5 g	エネルギー 360 kcal 蛋白質 8.8 g	エネルギー 372 kcal 蛋白質 6.6 g	エネルギー 311 kcal 蛋白質 7.5 g
	食塩 1.0 g	食塩 0.9 g	食塩 0.7 g	食塩 1.1 g	食塩 1.0 g	食塩 0.7 g	食塩 0.8 g
昼食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	カレイの南部焼き	白身魚フライ	クリームシチュー(鶏)	豚肉のカレー炒め	白身魚の竜田揚げ	赤魚の煮つけ	豆腐チャンプルー(豚)
	かぼちゃの煮物	きゅうりとツナの和え物	小松菜の胡麻和え	マカロニサラダ	卵の花	菜の花のからし和え	小松菜のお浸し
	味噌汁(あげ・わかめ)	味噌汁(椎茸・あげ)	きのこ金平	味噌汁(里芋・キャベツ)	味噌汁(青菜・しめじ)	味噌汁(玉ねぎ・あげ)	味噌汁(大根・人参)
	エネルギー 431 kcal 蛋白質 22.2 g	エネルギー 551 kcal 蛋白質 15.3 g	エネルギー 604 kcal 蛋白質 21.5 g	エネルギー 598 kcal 蛋白質 22.1 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 19.3 g	エネルギー 427 kcal 蛋白質 21.8 g	エネルギー 578 kcal 蛋白質 27.0 g
夕食	米飯	米飯	米飯	揚げとひじきの散らし寿司	米飯	炊き込み炒飯	米飯
	鶏肉と野菜の炒め煮	豚バラ大根	マスのちゃんちゃん焼き	ほうれん草のお浸し	鶏肉のオレンジマーマレード焼き	水ぎょうざ	鶏肉の天ぷら味噌だれ
	チンゲン菜のお浸し	ブロッコリーのからし和え	オクラのかき醤油和え	味噌じゃこ大豆	パプリカのピクルス	春雨の中華和え	オクラの和え物
	煮奴	しろなの塩だれ炒め	がんもの煮物	清し汁(えのき・わかめ)	いとこ煮	キャベツのザーサイ和え	里芋の煮っころがし
	味噌汁(里芋・玉ねぎ)	味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	清し汁(青菜・人参)		味噌汁(玉ねぎ・人参)		清し汁(椎茸・わかめ)
単品小	エネルギー 576 kcal 蛋白質 23.0 g	エネルギー 613 kcal 蛋白質 21.5 g	エネルギー 508 kcal 蛋白質 24.6 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 19.2 g	エネルギー 640 kcal 蛋白質 26.2 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 18.4 g	エネルギー 679 kcal 蛋白質 26.2 g
	食塩 3.7 g	食塩 3.3 g	食塩 3.3 g	食塩 5.1 g	食塩 3.9 g	食塩 4.7 g	食塩 3.0 g
	しらすのおろし和え	和風スパゲティ	茄子のマリネ	切干大根の煮物	チンゲン菜の和え物	れんこんの炒め物	蒸ししゅうまい
	エネルギー 18 kcal 蛋白質 2.3 g	エネルギー 86 kcal 蛋白質 2.1 g	エネルギー 53 kcal 蛋白質 0.9 g	エネルギー 50 kcal 蛋白質 1.4 g	エネルギー 28 kcal 蛋白質 1.4 g	エネルギー 81 kcal 蛋白質 1.7 g	エネルギー 82 kcal 蛋白質 1.6 g
	食塩 0.5 g	食塩 0.4 g	食塩 0.8 g	食塩 0.4 g	食塩 0.8 g	食塩 0.6 g	食塩 0.4 g
単品デ	腸活ゼリー(ソルティイチ)	腸活ゼリー(ピーチ)	腸活ゼリー(抹茶)	腸活ゼリー(クアハ)	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 38 kcal 蛋白質 0.0 g	エネルギー 51 kcal 蛋白質 0.0 g	エネルギー 55 kcal 蛋白質 0.1 g	エネルギー 51 kcal 蛋白質 0.0 g	エネルギー 52 kcal 蛋白質 0.0 g	エネルギー 55 kcal 蛋白質 0.0 g	エネルギー 49 kcal 蛋白質 0.0 g
	食塩 0.3 g	食塩 0.3 g	食塩 0.3 g	食塩 0.3 g	食塩 0.3 g	食塩 0.3 g	食塩 0.3 g
	エネルギー 1464 kcal 蛋白質 60.8 g	エネルギー 1651 kcal 蛋白質 47.7 g	エネルギー 1607 kcal 蛋白質 61.2 g	エネルギー 1564 kcal 蛋白質 54.2 g	エネルギー 1555 kcal 蛋白質 55.7 g	エネルギー 1485 kcal 蛋白質 48.5 g	エネルギー 1699 kcal 蛋白質 62.3 g
	食塩 8.1 g	食塩 7.2 g	食塩 8.8 g	食塩 9.5 g	食塩 8.3 g	食塩 9.7 g	食塩 7.8 g

<献立表>

現場：デリケア㈱茨木工場
献立種類：惣菜(通常／A)
年月日：2025年11月8日(土)～2025年11月14日(金)

	土 8	日 9	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14
朝食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	ほうれん草の炒め物	卵とじ	かぼちゃサラダ	スナッブえんどうの炒め物	カリフラワーの炒め物	ハムエッグ	ウインナーのコンソメ煮
	オニオンサラダ	温野菜サラダ	ピーマンのソテー	オニオンサラダ	さつまいもサラダ	しろなの塩だれ炒め	温野菜サラダ
	エネルギー 320 kcal 蛋白質 8.4 g	エネルギー 409 kcal 蛋白質 13.1 g	エネルギー 406 kcal 蛋白質 6.9 g	エネルギー 336 kcal 蛋白質 8.2 g	エネルギー 424 kcal 蛋白質 7.3 g	エネルギー 392 kcal 蛋白質 13.1 g	エネルギー 352 kcal 蛋白質 7.0 g
	食塩 0.9 g	食塩 0.9 g	食塩 0.7 g	食塩 0.8 g	食塩 0.8 g	食塩 0.9 g	食塩 0.8 g
昼食	わかめご飯	米飯	米飯	そぼろ丼(牛豚)	米飯	米飯	米飯
	肉うどん(牛)	豚肉の焼肉炒め	鶏肉のハニーマスタード焼き	キャベツのピーナツ和え	豚肉の生姜炒め	肉団子の甘酢あん	白身魚の磯辺揚げ
	大豆の煮物	いんげんの和え物	人参しりしり	清し汁(菜の花・人参)	ねぎ焼き	いんげんの胡麻和え	きゅうりとわかめの酢の物
	デザート(黄桃缶)	味噌汁(大根・玉ねぎ)	味噌汁(椎茸・大根)		味噌汁(青菜・あげ)	味噌汁(あげ・わかめ)	味噌汁(玉ねぎ・あげ)
	エネルギー 648 kcal 蛋白質 22.9 g	エネルギー 524 kcal 蛋白質 22.8 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 25.8 g	エネルギー 635 kcal 蛋白質 25.6 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 22.9 g	エネルギー 551 kcal 蛋白質 17.3 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 20.0 g
	食塩 6.0 g	食塩 2.7 g	食塩 2.1 g	食塩 2.8 g	食塩 2.2 g	食塩 3.8 g	食塩 1.6 g
夕食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	がんもと野菜の炊き合わせ	海鮮フライ	八宝菜	タラのムニエル	すき焼きコロッケ	ホキの照り焼き	鶏肉のトウチジャン炒め
	もずく和え	しろなの磯辺和え	チンゲン菜のお浸し	大根のピクルス	小松菜のお浸し	◆ふろふき大根	カリフラワーのチーズ和え
	ひじきとピーマンのソテー	高野豆腐の煮物	さつまいもの煮物	じゃがいものソテー	じゃこピーマン	清し汁(ほうれん草・椎茸)	菜の花のソテー
	味噌汁(キャベツ・あげ)	味噌汁(えのき・人参)	味噌汁(青菜・あげ)	コンソメスープ	味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	デザート(洋梨缶)	味噌汁(里芋・大根)
	エネルギー 503 kcal 蛋白質 21.2 g	エネルギー 471 kcal 蛋白質 14.5 g	エネルギー 558 kcal 蛋白質 20.1 g	エネルギー 467 kcal 蛋白質 18.4 g	エネルギー 548 kcal 蛋白質 13.3 g	エネルギー 430 kcal 蛋白質 21.3 g	エネルギー 612 kcal 蛋白質 23.8 g
	食塩 2.6 g	食塩 3.6 g	食塩 4.0 g	食塩 3.2 g	食塩 3.0 g	食塩 3.0 g	食塩 3.0 g
単品小	カリフラワーのマヨネーズ和え	茄子の煮物	もやしの香味和え	れんこん金平	きゅうりの梅肉和え	ひじきの煮物	金平ごぼう
	エネルギー 86 kcal 蛋白質 1.5 g	エネルギー 46 kcal 蛋白質 1.0 g	エネルギー 24 kcal 蛋白質 2.1 g	エネルギー 61 kcal 蛋白質 0.8 g	エネルギー 17 kcal 蛋白質 1.0 g	エネルギー 53 kcal 蛋白質 1.2 g	エネルギー 61 kcal 蛋白質 0.9 g
	食塩 0.3 g	食塩 0.4 g	食塩 0.7 g	食塩 0.4 g	食塩 0.9 g	食塩 0.6 g	食塩 0.4 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(オレンジ)	腸活ゼリー(サルティフィ)	腸活ゼリー(ピーチ)	腸活ゼリー(抹茶)	腸活ゼリー(グアバ)
	エネルギー 52 kcal 蛋白質 0.0 g	エネルギー 51 kcal 蛋白質 0.0 g	エネルギー 50 kcal 蛋白質 0.0 g	エネルギー 38 kcal 蛋白質 0.0 g	エネルギー 51 kcal 蛋白質 0.0 g	エネルギー 55 kcal 蛋白質 0.1 g	エネルギー 51 kcal 蛋白質 0.0 g
	食塩 0.3 g	食塩 0.3 g	食塩 0.3 g	食塩 0.3 g	食塩 0.3 g	食塩 0.3 g	食塩 0.3 g
	エネルギー 1609 kcal 蛋白質 54.0 g	エネルギー 1501 kcal 蛋白質 51.4 g	エネルギー 1568 kcal 蛋白質 54.9 g	エネルギー 1537 kcal 蛋白質 53.0 g	エネルギー 1563 kcal 蛋白質 44.5 g	エネルギー 1481 kcal 蛋白質 53.0 g	エネルギー 1589 kcal 蛋白質 51.7 g
	食塩 10.1 g	食塩 7.9 g	食塩 7.8 g	食塩 7.5 g	食塩 7.2 g	食塩 8.6 g	食塩 6.1 g

<献立表>

現場：デリケア㈱茨木工場
献立種類：惣菜(通常/A)
年月日：2025年11月15日(土)～2025年11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
	きのこソテー	卵とじ	肉団子のコンソメ煮	ピーマンのソテー	厚焼き卵	スナッペンどうのソテー	ベーコンエッグ
	はくさいのボン酢和え	キャベツの炒め物	オニオンサラダ	マカロニサラダ	チンゲン菜の炒め物	コールスローサラダ	小松菜の炒め物
	1人1食あたり 300 kcal 蛋白質 7.7 g 食塩 1.2 g	1人1食あたり 380 kcal 蛋白質 12.8 g 食塩 0.9 g	1人1食あたり 348 kcal 蛋白質 10.1 g 食塩 1.0 g	1人1食あたり 386 kcal 蛋白質 7.7 g 食塩 0.8 g	1人1食あたり 333 kcal 蛋白質 9.4 g 食塩 1.0 g	1人1食あたり 379 kcal 蛋白質 8.9 g 食塩 0.9 g	1人1食あたり 409 kcal 蛋白質 13.8 g 食塩 0.9 g
昼食	ポークカレーライス	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	大根サラダ	ハイカラそば	厚揚げと里芋の煮物	海老と卵の炒め物と風あん	ビーフカツ	グリルチキン野菜ソース	あじの焼き南蛮漬け
	しろなのお浸し	茄子のそぼろ煮	もずく和え	揚げない大学いも	味噌じゃこ大豆	和風スパゲティ	蒸ししゅうまい
		デザート(パイン缶)	味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	味噌汁(青菜・椎茸)	清し汁(えのき・わかめ)	味噌汁(じゃがいも・人参)	味噌汁(青菜・あげ)
	1人1食あたり 566 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 4.0 g	1人1食あたり 582 kcal 蛋白質 16.5 g 食塩 4.0 g	1人1食あたり 477 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 2.6 g	1人1食あたり 611 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 3.1 g	1人1食あたり 567 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 2.9 g	1人1食あたり 635 kcal 蛋白質 29.0 g 食塩 2.4 g	1人1食あたり 501 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 2.5 g
夕食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	散らし寿司	米飯
	さばの塩焼き	鶏ごぼう汁りと野菜の炊き合わせ	鶏肉の唐揚げ	カレイの西京やき	寄せ鍋(鶏)	炒り豆腐	豚じゃが
	オクラの和え物	いんげんのおかか和え	チンゲン菜のからし和え	ほうれん草のお浸し	しろなのおかか和え	菜の花の和え物	大豆桜えび
	かぼちゃの煮物	ほうれん草の煮浸し	カリフラワーステー	大根の煮物	いとこ煮	味噌汁(里芋・あげ)	ほうれん草のピーナツ和え
	味噌汁(青菜・椎茸)	味噌汁(えのき・大根)	味噌汁(大根・人参)	清し汁(はくさい・あげ)	味噌汁(玉ねぎ・あげ)		味噌汁(はくさい・人参)
	1人1食あたり 479 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 3.2 g	1人1食あたり 474 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 3.5 g	1人1食あたり 681 kcal 蛋白質 26.6 g 食塩 2.5 g	1人1食あたり 413 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 3.5 g	1人1食あたり 551 kcal 蛋白質 24.3 g 食塩 4.7 g	1人1食あたり 490 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 4.8 g	1人1食あたり 571 kcal 蛋白質 28.8 g 食塩 3.3 g
単品小	ピーマンとちくわの甘辛炒め	きゅうりの浅漬け	ミニお好み焼き	オクラの昆布和え	ポテトサラダ	大根のピクルス	いんげんの和え物
	1人1食あたり 63 kcal 蛋白質 1.7 g 食塩 0.6 g	1人1食あたり 12 kcal 蛋白質 0.6 g 食塩 0.8 g	1人1食あたり 33 kcal 蛋白質 1.1 g 食塩 0.4 g	1人1食あたり 20 kcal 蛋白質 1.0 g 食塩 0.4 g	1人1食あたり 107 kcal 蛋白質 1.0 g 食塩 0.3 g	1人1食あたり 38 kcal 蛋白質 0.4 g 食塩 0.6 g	1人1食あたり 25 kcal 蛋白質 1.3 g 食塩 0.8 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(オレンジ)	腸活ゼリー(ソルティライフ)
	1人1食あたり 52 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	1人1食あたり 55 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	1人1食あたり 49 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	1人1食あたり 52 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	1人1食あたり 51 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	1人1食あたり 50 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	1人1食あたり 38 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g
	1人1食あたり 1460 kcal 蛋白質 50.4 g 食塩 9.3 g	1人1食あたり 1503 kcal 蛋白質 51.2 g 食塩 9.5 g	1人1食あたり 1588 kcal 蛋白質 56.7 g 食塩 6.8 g	1人1食あたり 1482 kcal 蛋白質 54.3 g 食塩 8.1 g	1人1食あたり 1609 kcal 蛋白質 55.2 g 食塩 9.2 g	1人1食あたり 1592 kcal 蛋白質 59.3 g 食塩 9.0 g	1人1食あたり 1544 kcal 蛋白質 66.0 g 食塩 7.8 g

<献立表>

現場：デリケア㈱茨木工場
献立種類：惣菜(通常／A)
年月日：2025年11月22日(土)～2025年11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
	ピーマンの炒め物	マカロニソテー	温野菜サラダ	ジャーマンポテト	スクランブルエッグ	肉団子のコンソメ煮	スナッブえんどうの炒め物
	大根サラダ	オニオンサラダ	キャベツのソテー	しろなの塩だれ炒め	のり塩ポテト	マカロニサラダ	オニオンサラダ
	1人1食あたり 339 kcal 蛋白質 7.7 g 食塩 0.8 g	1人1食あたり 357 kcal 蛋白質 8.9 g 食塩 0.9 g	1人1食あたり 340 kcal 蛋白質 7.1 g 食塩 0.7 g	1人1食あたり 397 kcal 蛋白質 8.1 g 食塩 1.6 g	1人1食あたり 381 kcal 蛋白質 12.3 g 食塩 0.6 g	1人1食あたり 401 kcal 蛋白質 9.2 g 食塩 0.8 g	1人1食あたり 319 kcal 蛋白質 8.3 g 食塩 0.8 g
昼食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	オムライスクリームソース
	木の葉とじ	ポトフ	きつねうどん	ガリバタチキン	海老チリ	メバルの幽庵焼き	ブロッコリーの胡麻和え
	チンゲン菜のナムル	菜の花のガーリックソテー	大根とひき肉の甘辛炒め	茄子の煮物	チョレギサラダ	切干大根の煮物	コンソメスープ
	味噌汁(玉ねぎ・人参)	きゅうりのピクルス	デザート(黄桃缶)	味噌汁(青菜・あげ)	ワンドンスープ	味噌汁(里芋・玉ねぎ)	
	1人1食あたり 438 kcal 蛋白質 17.5 g 食塩 3.0 g	1人1食あたり 474 kcal 蛋白質 14.2 g 食塩 3.1 g	1人1食あたり 594 kcal 蛋白質 16.1 g 食塩 4.2 g	1人1食あたり 585 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 2.9 g	1人1食あたり 482 kcal 蛋白質 12.1 g 食塩 3.3 g	1人1食あたり 426 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 2.2 g	1人1食あたり 464 kcal 蛋白質 13.2 g 食塩 3.8 g
夕食	米飯	生姜ご飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	白身魚の香り揚げ	鶏肉の照り焼き	豚肉のオイスターソース炒め	ピーマン肉詰めフライ	肉豆腐(豚)	鶏とポテトのケチャップ和え	さばの味噌煮
	春雨の中華和え	小松菜のおかか和え	オクラの胡麻和え	人参しりしり	金平ごぼう	春雨の中華和え	しろなの香味和え
	カリフラワーのソテー	味噌汁(里芋・しめじ)	ブロッコリーのソテー	チンゲン菜の磯辺和え	小松菜の和え物	大豆の煮物	キャベツのソテー
	清し汁(しめじ・わかめ)		味噌汁(えのき・わかめ)	味噌汁(里芋・大根)	味噌汁(椎茸・わかめ)	味噌汁(はくさい・あげ)	清し汁(豆腐)
	1人1食あたり 583 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 2.2 g	1人1食あたり 599 kcal 蛋白質 26.8 g 食塩 5.4 g	1人1食あたり 609 kcal 蛋白質 27.1 g 食塩 4.7 g	1人1食あたり 537 kcal 蛋白質 13.6 g 食塩 3.0 g	1人1食あたり 619 kcal 蛋白質 28.2 g 食塩 3.5 g	1人1食あたり 602 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 3.3 g	1人1食あたり 521 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 3.7 g
単品小	高野豆腐の煮物	ひじきサラダ	ほうれん草のお浸し	きゅうりとしらすの酢の物	カリフラワーのソテー	ほうれん草のお浸し	かぼちゃの煮物
	1人1食あたり 50 kcal 蛋白質 3.2 g 食塩 0.7 g	1人1食あたり 97 kcal 蛋白質 2.5 g 食塩 0.6 g	1人1食あたり 20 kcal 蛋白質 2.0 g 食塩 0.6 g	1人1食あたり 24 kcal 蛋白質 1.1 g 食塩 0.6 g	1人1食あたり 68 kcal 蛋白質 3.3 g 食塩 0.4 g	1人1食あたり 20 kcal 蛋白質 2.0 g 食塩 0.6 g	1人1食あたり 62 kcal 蛋白質 1.8 g 食塩 0.7 g
単品デ	腸活ゼリー(ピーチ)	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)	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)
	1人1食あたり 51 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	1人1食あたり 55 kcal 蛋白質 0.1 g 食塩 0.3 g	1人1食あたり 51 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	1人1食あたり 52 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	1人1食あたり 55 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	1人1食あたり 49 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	1人1食あたり 52 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g
	1人1食あたり 1461 kcal 蛋白質 51.8 g 食塩 7.0 g	1人1食あたり 1582 kcal 蛋白質 52.5 g 食塩 10.3 g	1人1食あたり 1614 kcal 蛋白質 52.3 g 食塩 10.5 g	1人1食あたり 1595 kcal 蛋白質 43.6 g 食塩 8.4 g	1人1食あたり 1605 kcal 蛋白質 55.9 g 食塩 8.1 g	1人1食あたり 1498 kcal 蛋白質 53.9 g 食塩 7.2 g	1人1食あたり 1418 kcal 蛋白質 46.3 g 食塩 9.3 g

<献立表>

現場：デリケア㈱茨木工場
献立種類：惣菜(通常/A)
年月日：2025年11月29日(土)～2025年12月5日(金)

	土 29	日 30	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
朝食	米飯	米飯					
	さつまいもサラダ	温野菜サラダ					
	ごぼうの甘辛炒め	れんこんの炒め煮					
	エネルギー 455 kcal 蛋白質 7.5 g	エネルギー 324 kcal 蛋白質 6.6 g					
	食塩 0.9 g	食塩 0.7 g					
昼食	米飯	米飯					
	筑前煮(鶏)	ハンバーグ					
	ひじきの煮物	パプリカのマリネ					
	味噌汁(青菜・玉ねぎ)	コーンスープ					
	エネルギー 489 kcal 蛋白質 18.2 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 14.8 g					
夕食	米飯	米飯					
	タラと野菜のごまだれかけ	豆腐の卵きのこあんかけ					
	茄子の煮物	揚げない大学いも					
	菜の花のかき醤油和え	小松菜のお浸し					
	味噌汁(えのき・じゃがいも)	味噌汁(はくさい・わかめ)					
単品小	エネルギー 454 kcal 蛋白質 23.0 g	エネルギー 593 kcal 蛋白質 22.4 g					
	食塩 3.0 g	食塩 4.1 g					
	オクラの和え物	ほうれん草のガーリックソテー					
	エネルギー 38 kcal 蛋白質 1.9 g	エネルギー 46 kcal 蛋白質 2.9 g					
	食塩 0.9 g	食塩 0.4 g					
単品デ	腸活ゼリー(巨峰)	腸活ゼリー(オレンジ)					
	エネルギー 51 kcal 蛋白質 0.0 g	エネルギー 50 kcal 蛋白質 0.0 g					
	食塩 0.3 g	食塩 0.3 g					
	エネルギー 1487 kcal 蛋白質 50.6 g	エネルギー 1550 kcal 蛋白質 46.7 g					
	食塩 8.0 g	食塩 9.2 g					