

# 月間献立予定表（惣菜）

デリケア衛茨木工場

| 日付           | 朝食                                 | 昼食  | 夕食  | 小鉢                        |
|--------------|------------------------------------|---|---|---------------------------|
|              |                                    |   |   | デザート                      |
| 12/1<br>(月)  | 米飯<br>カリフラワーのクリーム煮<br>チンゲン菜のソテー    | 米飯<br>白身魚の揚げ浸し<br>ナポリタン<br>味噌汁(青菜・人参)       | 米飯<br>おでん<br>きゅうりの浅漬け<br>じゃこビーマン<br>味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)          | はくさいのごま油和え<br>腸活🍷🍷(カカイイチ) |
| 12/2<br>(火)  | 米飯<br>ハムエッグ<br>玉ねぎのボン酢和え           | 米飯<br>豚肉の照りマヨ炒め<br>里芋の煮物<br>味噌汁(大根・あげ)      | 米飯<br>あじのなめろうフライ<br>人参しりしり<br>もずく和え<br>味噌汁(玉ねぎ・わかめ)         | 菜の花のおかか和え<br>腸活🍷🍷(ピーチ)    |
| 12/3<br>(水)  | 米飯<br>チキンボールのコンソメ煮<br>いんげんのソテー     | キーマカレー<br>きゅうりのピクルス<br>コンソメスープ              | 米飯<br>◆鶏肉の西京焼き<br>金平ごぼう<br>清し汁(青菜・あげ)<br>◆デザート(りんご缶)        | キャベツの炒め物<br>腸活🍷🍷(抹茶)      |
| 12/4<br>(木)  | 米飯<br>菜の花の炒め物<br>マカロニソテー           | 米飯<br>醤油ラーメン<br>大根と豚肉の煮物<br>デザート(カクテル缶)     | 米飯<br>ミンチカツ<br>ほうれん草のソテー<br>ポテトサラダ<br>味噌汁(しめじ・人参)           | オクラの昆布和え<br>腸活🍷🍷(クアパ)     |
| 12/5<br>(金)  | 米飯<br>卵とじ<br>じゃがいもの炒め物             | 米飯<br>カレーの南部焼き<br>かぼちゃの煮物<br>味噌汁(あげ・わかめ)    | 米飯<br>鶏肉と野菜の炒め煮<br>チンゲン菜のお浸し<br>煮奴<br>味噌汁(里芋・玉ねぎ)           | しらすのおろし和え<br>腸活🍷🍷(マカッ)    |
| 12/6<br>(土)  | 米飯<br>スナッフえんどうの炒め物<br>オニオンサラダ      | 米飯<br>白身魚フライ<br>きゅうりとツナの和え物<br>味噌汁(椎茸・あげ)   | 米飯<br>豚バラ大根<br>ブロックリーのからし和え<br>しろなの塩だれ炒め<br>味噌汁(玉ねぎ・わかめ)    | 和風スパゲティ<br>腸活🍷🍷(紅茶)       |
| 12/7<br>(日)  | 米飯<br>スクランブルエッグ<br>カリフラワーのサラダ      | 米飯<br>クリームシチュー(鶏)<br>小松菜の胡麻和え<br>きのこ金平      | 米飯<br>マスのちゃんちゃん焼き<br>オクラのかき醤油和え<br>がんもの煮物<br>清し汁(青菜・人参)     | 茄子のマリネ<br>腸活🍷🍷(マンゴー)      |
| 12/8<br>(月)  | 米飯<br>厚焼き卵<br>ブロックリーのソテー           | 米飯<br>豚肉のカレー炒め<br>マカロニサラダ<br>味噌汁(里芋・キャベツ)   | 揚げとひじきの散らし寿司<br>ほうれん草のお浸し<br>味噌じゃこ大豆<br>清し汁(えのぎ・わかめ)        | 切干大根の煮物<br>腸活🍷🍷(青りんご)     |
| 12/9<br>(火)  | 米飯<br>大根サラダ<br>ごぼうの甘辛炒め            | 米飯<br>白身魚の竜田揚げ<br>卵の花<br>味噌汁(青菜・しめじ)        | 米飯<br>鶏肉のオレンジマーメレード焼き<br>パプリカのピクルス<br>いとこ煮<br>味噌汁(玉ねぎ・人参)   | チンゲン菜の和え物<br>腸活🍷🍷(巨峰)     |
| 12/10<br>(水) | 米飯<br>しろなのソテー<br>ポテトサラダ            | 米飯<br>赤魚の煮つけ<br>菜の花のからし和え<br>味噌汁(玉ねぎ・あげ)    | 炊き込み炒飯<br>水きょうざ<br>春雨の中華和え<br>キャベツのザーサイ和え                   | れんこんの炒め物<br>腸活🍷🍷(おツツ)     |
| 12/11<br>(木) | 米飯<br>ウィンナーのコンソメ煮<br>きゅうりのドレッシング和え | 米飯<br>豆腐チャンプルー(豚)<br>小松菜のお浸し<br>味噌汁(大根・人参)  | 米飯<br>鶏肉の天ぷら味噌だれ<br>オクラの和え物<br>里芋の煮ころがし<br>清し汁(椎茸・わかめ)      | 蒸ししゅうまい<br>腸活🍷🍷(カカイイチ)    |
| 12/12<br>(金) | 米飯<br>ほうれん草の炒め物<br>オニオンサラダ         | わかめご飯<br>肉うどん(牛)<br>大豆の煮物<br>デザート(黄桃缶)      | 米飯<br>がんもと野菜の炊き合わせ<br>もずく和え<br>ひじきとビーマンのソテー<br>味噌汁(キャベツ・あげ) | カリフラワーのマネズ和え<br>腸活🍷🍷(ピーチ) |
| 12/13<br>(土) | 米飯<br>卵とじ<br>温野菜サラダ                | 米飯<br>豚肉の焼肉炒め<br>いんげんの和え物<br>味噌汁(大根・玉ねぎ)    | 米飯<br>海老カツ<br>小松菜の磯辺和え<br>高野豆腐の煮物<br>味噌汁(えのぎ・人参)            | 茄子の煮物<br>腸活🍷🍷(抹茶)         |
| 12/14<br>(日) | 米飯<br>かぼちゃサラダ<br>ビーマンのソテー          | 米飯<br>鶏肉のハニーマスタード焼き<br>人参しりしり<br>味噌汁(椎茸・大根) | 米飯<br>八宝菜<br>チンゲン菜のお浸し<br>さつまいもの煮物<br>味噌汁(青菜・あげ)            | もやしの香味和え<br>腸活🍷🍷(クアパ)     |
| 12/15<br>(月) | 米飯<br>スナッフえんどうの炒め物<br>オニオンサラダ      | そぼろ丼(牛豚)<br>キャベツのピーナツ和え<br>清し汁(菜の花・人参)      | 米飯<br>タラの△ニエル<br>大根のピクルス<br>じゃがいものソテー<br>コンソメスープ            | れんこん金平<br>腸活🍷🍷(マカッ)       |

# 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<br>デザート               |
|--------------|-------------------------------------|--|--|--------------------------|
| 12/16<br>(火) | 米飯<br>カリフラワーの炒め物<br>さつまいもサラダ        | 米飯<br>豚肉の生姜炒め<br>ねぎ焼き<br>味噌汁(青菜・あげ)            | 米飯<br>牛肉コロッケ<br>小松菜のお浸し<br>じゃこビーマン<br>味噌汁(玉ねぎ・わかめ)             | きゅうりの梅肉和え<br>陽活茶(紅茶)     |
| 12/17<br>(水) | 米飯<br>ハムエッグ<br>チンゲン菜の塩だれ炒め          | 米飯<br>肉団子の甘酢あん<br>いんげんの胡麻和え<br>味噌汁(大根・あげ)      | 米飯<br>ホキの味噌漬け焼き<br>ほうれん草の和え物<br>大豆のそぼろ煮<br>清し汁(椎茸・わかめ)         | ひじきの煮物<br>陽活茶(マンゴー)      |
| 12/18<br>(木) | 米飯<br>ウインナーのコンソメ煮<br>温野菜サラダ         | 米飯<br>白身魚の磯辺揚げ<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>味噌汁(玉ねぎ・あげ)  | 米飯<br>鶏肉のトウチジャン炒め<br>カリフラワーのチーズ和え<br>菜の花のソテー<br>味噌汁(里芋・大根)     | 金平ごぼう<br>陽活茶(青りんご)       |
| 12/19<br>(金) | 米飯<br>きのこソテー<br>はくさいのボン酢和え          | 米飯<br>ハヤシライス<br>大根サラダ<br>しろなのお浸し               | 米飯<br>さばの塩焼き<br>オクラの和え物<br>かぼちゃの煮物<br>味噌汁(青菜・椎茸)               | ビーマンとちくわの甘辛炒め<br>陽活茶(巨峰) |
| 12/20<br>(土) | 米飯<br>卵とじ<br>キャベツの炒め物               | ゆかりご飯<br>にゅうめん<br>茄子のそぼろ煮<br>デザート(パイン缶)        | 米飯<br>鶏ごぼうけり野菜の炊き合わせ<br>いんげんのおかか和え<br>ほうれん草の煮浸し<br>味噌汁(えのき・大根) | きゅうりの浅漬け<br>陽活茶(おひつ)     |
| 12/21<br>(日) | 米飯<br>肉団子のコンソメ煮<br>オニオンサラダ          | 米飯<br>厚揚げと里芋の煮物<br>もずく和え<br>味噌汁(玉ねぎ・わかめ)       | 米飯<br>鶏肉の唐揚げ<br>チンゲン菜のからし和え<br>カリフラワーのソテー<br>味噌汁(大根・人参)        | ミニお好み焼き<br>陽活茶(リフィフイ)    |
| 12/22<br>(月) | 米飯<br>ビーマンのソテー<br>マカロニサラダ           | 米飯<br>海老と卵の炒め物和風あん<br>揚げない大学いも<br>味噌汁(青菜・椎茸)   | 米飯<br>カレイの西京やき<br>ほうれん草のお浸し<br>大根の煮物<br>清し汁(はくさい・あげ)           | オクラの昆布和え<br>陽活茶(ピーチ)     |
| 12/23<br>(火) | 米飯<br>厚焼き卵<br>チンゲン菜の炒め物             | 米飯<br>肉巻きフライ<br>味噌じゃこ大豆<br>清し汁(えのき・わかめ)        | 米飯<br>寄せ鍋(鶏)<br>しろなのおかか和え<br>いとこ煮<br>味噌汁(玉ねぎ・あげ)               | ポテトサラダ<br>陽活茶(抹茶)        |
| 12/24<br>(水) | 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 | 米飯<br>クリルチキン野菜ソース<br>きのこソテー<br>コンソメスープ         | 鮭の散らし寿司<br>炒り豆腐<br>菜の花の和え物<br>味噌汁(里芋・あげ)                       | 大根のピクルス<br>陽活茶(バナナ)      |
| 12/25<br>(木) | 米飯<br>ベーコンエッグ<br>小松菜の炒め物            | 米飯<br>あじの焼き南蛮漬け<br>蒸ししゅうまい<br>味噌汁(青菜・あげ)       | 米飯<br>豚じゃが<br>大豆桜えび<br>ほうれん草のピーナツ和え<br>味噌汁(はくさい・人参)            | いんげんの和え物<br>陽活茶(マスカット)   |
| 12/26<br>(金) | 米飯<br>ビーマンの炒め物<br>大根サラダ             | 米飯<br>木の葉とじ<br>チンゲン菜のナムル<br>味噌汁(玉ねぎ・人参)        | 米飯<br>白身魚の香り揚げ<br>春雨の中華和え<br>カリフラワーのソテー<br>清し汁(しめじ・わかめ)        | 高野豆腐の煮物<br>陽活茶(紅茶)       |
| 12/27<br>(土) | 米飯<br>マカロニソテー<br>オニオンサラダ            | 米飯<br>ポトフ<br>菜の花のガーリックソテー<br>きゅうりのピクルス         | 生姜ご飯<br>鶏肉の照り焼き<br>小松菜のおかか和え<br>味噌汁(里芋・えのき)                    | ひじきサラダ<br>陽活茶(マンゴー)      |
| 12/28<br>(日) | 米飯<br>温野菜サラダ<br>キャベツのソテー            | 米飯<br>メハルの幽庵焼き<br>切干大根の煮物<br>味噌汁(玉ねぎ・わかめ)      | 米飯<br>豚肉のオイスターソース炒め<br>オクラの胡麻和え<br>フロッキーのソテー<br>味噌汁(青菜・しめじ)    | ほうれん草のお浸し<br>陽活茶(青りんご)   |
| 12/29<br>(月) | 米飯<br>ジャーマンポテト<br>しろなの塩だれ炒め         | 米飯<br>カリバタチキン<br>茄子の煮物<br>味噌汁(菜の花・あげ)          | 米飯<br>ビーマン肉詰めフライ<br>人参しりしり<br>チンゲン菜の磯辺和え<br>味噌汁(里芋・大根)         | きゅうりとしらすの酢の物<br>陽活茶(巨峰)  |
| 12/30<br>(火) | 米飯<br>スクランブルエッグ<br>のり塩ポテト           | 米飯<br>海老チリ<br>チョレギサラダ<br>ワンタンスープ               | 米飯<br>肉豆腐(豚)<br>金平ごぼう<br>小松菜の和え物<br>味噌汁(椎茸・わかめ)                | カリフラワーのソテー<br>陽活茶(おひつ)   |
| 12/31<br>(水) | 米飯<br>肉団子のコンソメ煮<br>マカロニサラダ          | 米飯<br>年越しそば(いなり揚げ)<br>大根とひき肉の甘辛炒め<br>デザート(黄桃缶) | 米飯<br>鶏とポテトのケチャップ和え<br>春雨の中華和え<br>大豆の煮物<br>味噌汁(里芋・えのき)         | ほうれん草のお浸し<br>陽活茶(リフィフイ)  |

<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12月1日(月)～2025年12月7日(日)

|     | 月<br>1                                   | 火<br>2                                   | 水<br>3                                   | 木<br>4                                    | 金<br>5                                   | 土<br>6                                   | 日<br>7                                   |
|-----|--|--|--|---|--|--|--|
| 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                             | ハムエッグ                                    | チキンボールのコンソメ煮                             | 菜の花の炒め物                                   | 卵とじ                                      | スナッペンどうの炒め物                              | スクランブルエッグ                                |
|     | チンゲン菜のソテー                                | 玉ねぎのポン酢和え                                | いんげんのソテー                                 | マカロニソテー                                   | 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                               |
|     | 1人1食あたり 314 kcal 蛋白質 6.0 g<br>食塩 1.1 g   | 1人1食あたり 384 kcal 蛋白質 13.9 g<br>食塩 0.9 g  | 1人1食あたり 344 kcal 蛋白質 9.0 g<br>食塩 1.2 g   | 1人1食あたり 398 kcal 蛋白質 8.4 g<br>食塩 1.1 g    | 1人1食あたり 401 kcal 蛋白質 12.7 g<br>食塩 1.0 g  | 1人1食あたり 349 kcal 蛋白質 7.8 g<br>食塩 0.9 g   | 1人1食あたり 386 kcal 蛋白質 13.1 g<br>食塩 0.7 g  |
| 昼食  | 米飯                                       | 米飯                                       | キーマカレー                                   | 米飯  | 米飯                                       | 米飯                                       | 米飯                                       |
|     | 白身魚の揚げ浸し                                 | 豚肉の照りマヨ炒め                                | きゅうりのピクルス                                | 醤油ラーメン                                    | カレイの南部焼き                                 | 白身魚フライ                                   | クリームシチュー(鶏)                              |
|     | ナポリタン                                    | 里芋の煮物                                    | コンソメスープ                                  | 大根と豚肉の煮物                                  | 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                                 |
|     | 味噌汁(青菜・人参)                               | 味噌汁(大根・あげ)                               |  | デザート(カクテル缶)                               | 味噌汁(あげ・わかめ)                              | 味噌汁(椎茸・あげ)                               | きのこ金平                                    |
|     | 1人1食あたり 589 kcal 蛋白質 20.6 g<br>食塩 2.3 g  | 1人1食あたり 560 kcal 蛋白質 18.4 g<br>食塩 1.9 g  | 1人1食あたり 665 kcal 蛋白質 19.5 g<br>食塩 5.2 g  | 1人1食あたり 536 kcal 蛋白質 15.6 g<br>食塩 6.3 g   | 1人1食あたり 431 kcal 蛋白質 19.7 g<br>食塩 2.6 g  | 1人1食あたり 551 kcal 蛋白質 14.0 g<br>食塩 2.2 g  | 1人1食あたり 604 kcal 蛋白質 19.9 g<br>食塩 3.6 g  |
| 夕食  | 米飯                                       | 米飯                                       | 米飯                                       | 米飯  | 米飯                                       | 米飯                                       | 米飯                                       |
|     | おでん                                      | あじのなめろうフライ                               | ◆鶏肉の西京焼き                                 | ミンチカツ                                     | 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                              |
|     | きゅうりの浅漬け                                 | 人参しりしり                                   | 金平ごぼう                                    | ほうれん草のソテー                                 | 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                               |
|     | じゃこピーマン                                  | もずく和え                                    | 清し汁(青菜・あげ)                               | ポテトサラダ                                    | 煮奴                                       | しろなの塩だれ炒め                                | がんもの煮物                                   |
|     | 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)                           | 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)                             | ◆デザート(りんご缶)                              | 味噌汁(しめじ・人参)                               | 味噌汁(里芋・玉ねぎ)                              | 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)                             | 清し汁(青菜・人参)                               |
|     | 1人1食あたり 480 kcal 蛋白質 17.7 g<br>食塩 4.3 g  | 1人1食あたり 452 kcal 蛋白質 12.5 g<br>食塩 1.9 g  | 1人1食あたり 605 kcal 蛋白質 24.7 g<br>食塩 1.9 g  | 1人1食あたり 698 kcal 蛋白質 13.9 g<br>食塩 2.7 g   | 1人1食あたり 576 kcal 蛋白質 21.7 g<br>食塩 3.7 g  | 1人1食あたり 613 kcal 蛋白質 18.5 g<br>食塩 3.2 g  | 1人1食あたり 508 kcal 蛋白質 21.9 g<br>食塩 3.3 g  |
| 単品小 | はくさいのごま油和え                               | 菜の花のおかか和え                                | キャベツの炒め物                                 | オクラの昆布和え                                  | しらすのおろし和え                                | 和風スパゲティ                                  | 茄子のマリネ                                   |
|     | 1人1食あたり 25 kcal 蛋白質 0.9 g<br>食塩 0.7 g    | 1人1食あたり 35 kcal 蛋白質 2.8 g<br>食塩 0.7 g    | 1人1食あたり 54 kcal 蛋白質 1.6 g<br>食塩 0.5 g    | 1人1食あたり 20 kcal 蛋白質 1.0 g<br>食塩 0.4 g     | 1人1食あたり 18 kcal 蛋白質 1.7 g<br>食塩 0.5 g    | 1人1食あたり 86 kcal 蛋白質 2.0 g<br>食塩 0.4 g    | 1人1食あたり 52 kcal 蛋白質 0.9 g<br>食塩 0.8 g    |
|     | 腸活ゼリー(ソルティティ)                            | 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)                              |
| 単品デ | 1人1食あたり 38 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g    | 1人1食あたり 51 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g    | 1人1食あたり 55 kcal 蛋白質 0.1 g<br>食塩 0.3 g    | 1人1食あたり 51 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g     | 1人1食あたり 52 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g    | 1人1食あたり 35 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g    | 1人1食あたり 49 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g    |
|     | 1人1食あたり 1446 kcal 蛋白質 45.2 g<br>食塩 8.7 g | 1人1食あたり 1482 kcal 蛋白質 47.6 g<br>食塩 5.7 g | 1人1食あたり 1723 kcal 蛋白質 54.9 g<br>食塩 9.1 g | 1人1食あたり 1703 kcal 蛋白質 38.9 g<br>食塩 10.8 g | 1人1食あたり 1478 kcal 蛋白質 55.8 g<br>食塩 8.1 g | 1人1食あたり 1634 kcal 蛋白質 42.3 g<br>食塩 7.0 g | 1人1食あたり 1599 kcal 蛋白質 55.8 g<br>食塩 8.7 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12月8日(月)～2025年12月14日(日)

|     | 月<br>8                                 | 火<br>9                                 | 水<br>10                                | 木<br>11                                | 金<br>12                                 | 土<br>13                                | 日<br>14                                |
|-----|--|--|--|--|---|--|--|
| 朝食  | 米飯                                     | 米飯                                     | 米飯                                     | 米飯                                     | 米飯                                      | 米飯                                     | 米飯                                     |
|     | 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                            | ほうれん草の炒め物                               | 卵とじ                                    | かぼちゃサラダ                                |
|     | 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                          | オニオンサラダ                                 | 温野菜サラダ                                 | ピーマンのソテー                               |
|     | エネルギー 345 kcal 蛋白質 10.1 g<br>食塩 1.1 g  | エネルギー 359 kcal 蛋白質 7.5 g<br>食塩 1.0 g   | エネルギー 372 kcal 蛋白質 5.8 g<br>食塩 0.7 g   | エネルギー 310 kcal 蛋白質 6.5 g<br>食塩 0.8 g   | エネルギー 319 kcal 蛋白質 7.5 g<br>食塩 0.9 g    | エネルギー 408 kcal 蛋白質 12.4 g<br>食塩 0.9 g  | エネルギー 406 kcal 蛋白質 5.9 g<br>食塩 0.7 g   |
| 昼食  | 米飯                                     | 米飯                                     | 米飯                                     | 米飯                                     | わかめご飯                                   | 米飯                                     | 米飯                                     |
|     | 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)                            | 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                          |
|     | 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                                | 大豆の煮物                                   | いんげんの和え物                               | 人参しりしり                                 |
|     | 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)                             | デザート(黄桃缶)                               | 味噌汁(大根・玉ねぎ)                            | 味噌汁(椎茸・大根)                             |
|     | エネルギー 597 kcal 蛋白質 18.6 g<br>食塩 2.6 g  | エネルギー 475 kcal 蛋白質 18.4 g<br>食塩 2.3 g  | エネルギー 427 kcal 蛋白質 18.4 g<br>食塩 3.4 g  | エネルギー 578 kcal 蛋白質 24.5 g<br>食塩 3.3 g  | エネルギー 648 kcal 蛋白質 20.2 g<br>食塩 6.0 g   | エネルギー 524 kcal 蛋白質 19.2 g<br>食塩 2.6 g  | エネルギー 530 kcal 蛋白質 24.1 g<br>食塩 2.1 g  |
| 夕食  | 揚げとひじきの散らし寿司                           | 米飯                                     | 炊き込み炒飯                                 | 米飯                                     | 米飯                                      | 米飯                                     | 米飯                                     |
|     | 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                             | がんもと野菜の炊き合わせ                            | 海老カツ                                   | 八宝菜                                    |
|     | 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                                | もずく和え                                   | 小松菜の磯辺和え                               | チンゲン菜のお浸し                              |
|     | 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                              | 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                               |
|     | エネルギー 518 kcal 蛋白質 17.7 g<br>食塩 5.1 g  | エネルギー 639 kcal 蛋白質 24.6 g<br>食塩 3.9 g  | エネルギー 550 kcal 蛋白質 17.3 g<br>食塩 4.7 g  | エネルギー 679 kcal 蛋白質 24.9 g<br>食塩 2.9 g  | エネルギー 503 kcal 蛋白質 18.7 g<br>食塩 2.6 g   | エネルギー 481 kcal 蛋白質 17.8 g<br>食塩 3.1 g  | エネルギー 558 kcal 蛋白質 17.2 g<br>食塩 4.0 g  |
| 単品小 | 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                                | 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                               |
|     | エネルギー 50 kcal 蛋白質 1.0 g<br>食塩 0.4 g    | エネルギー 28 kcal 蛋白質 1.4 g<br>食塩 0.7 g    | エネルギー 81 kcal 蛋白質 1.5 g<br>食塩 0.6 g    | エネルギー 82 kcal 蛋白質 1.6 g<br>食塩 0.4 g    | エネルギー 86 kcal 蛋白質 1.1 g<br>食塩 0.3 g     | エネルギー 46 kcal 蛋白質 1.0 g<br>食塩 0.4 g    | エネルギー 24 kcal 蛋白質 1.7 g<br>食塩 0.7 g    |
|     | 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)                             |
| 単品デ | エネルギー 52 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 51 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 1562 kcal 蛋白質 47.4 g<br>食塩 9.5 g | エネルギー 1552 kcal 蛋白質 51.9 g<br>食塩 8.2 g | エネルギー 1480 kcal 蛋白質 43.0 g<br>食塩 9.7 g | エネルギー 1687 kcal 蛋白質 57.5 g<br>食塩 7.7 g | エネルギー 1607 kcal 蛋白質 47.5 g<br>食塩 10.1 g | エネルギー 1514 kcal 蛋白質 50.5 g<br>食塩 7.3 g | エネルギー 1569 kcal 蛋白質 48.9 g<br>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12月15日(月)～2025年12月21日(日)

|     | 月<br>15                                  | 火<br>16                                  | 水<br>17                                  | 木<br>18                                  | 金<br>19                                  | 土<br>20                                   | 日<br>21                                  |
|-----|--|--|--|--|--|---|--|
| 朝食  | 米飯                                       | 米飯                                       | 米飯                                       | 米飯                                       | 米飯                                       | 米飯  | 米飯                                       |
|     | スナッペンどうの炒め物                              | 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                              | きのこソテー                                   | 卵とじ                                       | 肉団子のコンソメ煮                                |
|     | オニオンサラダ                                  | さつまいもサラダ                                 | チンゲン菜の塩だれ炒め                              | 温野菜サラダ                                   | はくさいのポン酢和え                               | キャベツの炒め物                                  | オニオンサラダ                                  |
|     | 1人1食あたり 335 kcal 蛋白質 7.2 g<br>食塩 0.8 g   | 1人1食あたり 424 kcal 蛋白質 6.2 g<br>食塩 0.8 g   | 1人1食あたり 391 kcal 蛋白質 12.2 g<br>食塩 0.9 g  | 1人1食あたり 344 kcal 蛋白質 6.1 g<br>食塩 0.8 g   | 1人1食あたり 298 kcal 蛋白質 6.4 g<br>食塩 0.9 g   | 1人1食あたり 380 kcal 蛋白質 11.9 g<br>食塩 0.9 g   | 1人1食あたり 347 kcal 蛋白質 9.1 g<br>食塩 1.0 g   |
| 昼食  | そぼろ丼(牛豚)                                 | 米飯                                       | 米飯                                       | 米飯                                       | ポークハヤシライス                                | ゆかりご飯                                     | 米飯                                       |
|     | 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                                 | 大根サラダ                                    | にゅうめん                                     | 厚揚げと里芋の煮物                                |
|     | 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                             | しろなのお浸し                                  | 茄子のそぼろ煮                                   | もずく和え                                    |
|     |  | 味噌汁(青菜・あげ)                               | 味噌汁(大根・あげ)                               | 味噌汁(玉ねぎ・あげ)                              |  | デザート(パイン缶)                                | 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)                             |
|     | 1人1食あたり 635 kcal 蛋白質 23.0 g<br>食塩 2.8 g  | 1人1食あたり 523 kcal 蛋白質 19.2 g<br>食塩 2.2 g  | 1人1食あたり 551 kcal 蛋白質 16.3 g<br>食塩 3.6 g  | 1人1食あたり 513 kcal 蛋白質 18.9 g<br>食塩 1.6 g  | 1人1食あたり 554 kcal 蛋白質 17.1 g<br>食塩 3.8 g  | 1人1食あたり 537 kcal 蛋白質 13.4 g<br>食塩 5.0 g   | 1人1食あたり 477 kcal 蛋白質 17.1 g<br>食塩 2.6 g  |
| 夕食  | 米飯                                       | 米飯                                       | 米飯                                       | 米飯                                       | 米飯                                       | 米飯  | 米飯                                       |
|     | タラのムニエル                                  | 牛肉コロッケ                                   | ホキの味噌漬け焼き                                | 鶏肉のトウチジャン炒め                              | さばの塩焼き                                   | 鶏ごぼうイリと野菜の炊き合わせ                           | 鶏肉の唐揚げ                                   |
|     | 大根のピクルス                                  | 小松菜のお浸し                                  | ほうれん草の和え物                                | カリフラワーのチーズ和え                             | 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                              |
|     | じゃがいものソテー                                | じゃこピーマン                                  | 大豆のそぼろ煮                                  | 菜の花のソテー                                  | かぼちゃの煮物                                  | ほうれん草の煮浸し                                 | カリフラワーのソテー                               |
|     | コンソメスープ                                  | 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)                             | 清し汁(椎茸・わかめ)                              | 味噌汁(里芋・大根)                               | 味噌汁(青菜・椎茸)                               | 味噌汁(えのき・大根)                               | 味噌汁(大根・人参)                               |
|     | 1人1食あたり 466 kcal 蛋白質 17.7 g<br>食塩 3.2 g  | 1人1食あたり 554 kcal 蛋白質 11.7 g<br>食塩 3.5 g  | 1人1食あたり 452 kcal 蛋白質 23.3 g<br>食塩 3.7 g  | 1人1食あたり 612 kcal 蛋白質 21.8 g<br>食塩 3.0 g  | 1人1食あたり 479 kcal 蛋白質 21.0 g<br>食塩 3.1 g  | 1人1食あたり 474 kcal 蛋白質 18.5 g<br>食塩 3.4 g   | 1人1食あたり 681 kcal 蛋白質 25.1 g<br>食塩 2.5 g  |
| 単品小 | 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                                    | 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                                  |
|     | 1人1食あたり 61 kcal 蛋白質 0.6 g<br>食塩 0.4 g    | 1人1食あたり 17 kcal 蛋白質 0.8 g<br>食塩 0.9 g    | 1人1食あたり 53 kcal 蛋白質 1.2 g<br>食塩 0.6 g    | 1人1食あたり 61 kcal 蛋白質 0.9 g<br>食塩 0.4 g    | 1人1食あたり 63 kcal 蛋白質 1.7 g<br>食塩 0.6 g    | 1人1食あたり 12 kcal 蛋白質 0.4 g<br>食塩 0.8 g     | 1人1食あたり 33 kcal 蛋白質 1.1 g<br>食塩 0.4 g    |
|     | 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(ソルティイチ)                            |
| 単品デ | 1人1食あたり 52 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g    | 1人1食あたり 35 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g    | 1人1食あたり 49 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g    | 1人1食あたり 52 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g    | 1人1食あたり 51 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g    | 1人1食あたり 50 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g     | 1人1食あたり 38 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g    |
|     | 1人1食あたり 1549 kcal 蛋白質 48.5 g<br>食塩 7.5 g | 1人1食あたり 1553 kcal 蛋白質 37.9 g<br>食塩 7.7 g | 1人1食あたり 1496 kcal 蛋白質 53.0 g<br>食塩 9.1 g | 1人1食あたり 1582 kcal 蛋白質 47.7 g<br>食塩 6.1 g | 1人1食あたり 1445 kcal 蛋白質 46.2 g<br>食塩 8.7 g | 1人1食あたり 1453 kcal 蛋白質 44.2 g<br>食塩 10.4 g | 1人1食あたり 1576 kcal 蛋白質 52.4 g<br>食塩 6.8 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12月22日(月)～2025年12月28日(日)

|     | 月<br>22                                  | 火<br>23                                  | 水<br>24                                  | 木<br>25                                  | 金<br>26                                  | 土<br>27                                   | 日<br>28                                  |
|-----|--|--|--|--|--|---|--|
| 朝食  | 米飯                                       | 米飯                                       | 米飯                                       | 米飯                                       | 米飯                                       | 米飯  | 米飯                                       |
|     | 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                                  | ピーマンの炒め物                                 | マカロニソテー                                   | 温野菜サラダ                                   |
|     | マカロニサラダ                                  | チンゲン菜の炒め物                                | キャベツのドレッシング和え                            | 小松菜の炒め物                                  | 大根サラダ                                    | オニオンサラダ                                   | キャベツのソテー                                 |
|     | 1人1食あたり 386 kcal 蛋白質 6.8 g<br>食塩 0.8 g   | 1人1食あたり 333 kcal 蛋白質 8.7 g<br>食塩 1.0 g   | 1人1食あたり 328 kcal 蛋白質 7.7 g<br>食塩 0.9 g   | 1人1食あたり 409 kcal 蛋白質 13.2 g<br>食塩 0.9 g  | 1人1食あたり 338 kcal 蛋白質 6.7 g<br>食塩 0.8 g   | 1人1食あたり 356 kcal 蛋白質 7.7 g<br>食塩 0.9 g    | 1人1食あたり 339 kcal 蛋白質 6.2 g<br>食塩 0.7 g   |
| 昼食  | 米飯                                       | 米飯                                       | 米飯                                       | 米飯                                       | 米飯                                       | 米飯  | 米飯                                       |
|     | 海老と卵の炒め物と風あん                             | 肉巻きフライ                                   | グリルチキン野菜ソース                              | あじの焼き南蛮漬け                                | 木の葉とじ                                    | ポトフ                                       | メバルの幽庵焼き                                 |
|     | 揚げない大学いも                                 | 味噌じゃこ大豆                                  | きのこソテー                                   | 蒸ししゅうまい                                  | チンゲン菜のナムル                                | 菜の花のガーリックソテー                              | 切干大根の煮物                                  |
|     | 味噌汁(青菜・椎茸)                               | 清し汁(えのき・わかめ)                             | コンソメスープ                                  | 味噌汁(青菜・あげ)                               | 味噌汁(玉ねぎ・人参)                              | きゅうりのピクルス                                 | 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)                             |
|     | 1人1食あたり 606 kcal 蛋白質 19.8 g<br>食塩 3.0 g  | 1人1食あたり 514 kcal 蛋白質 20.2 g<br>食塩 2.6 g  | 1人1食あたり 628 kcal 蛋白質 27.0 g<br>食塩 2.7 g  | 1人1食あたり 499 kcal 蛋白質 21.2 g<br>食塩 2.5 g  | 1人1食あたり 438 kcal 蛋白質 16.2 g<br>食塩 3.0 g  | 1人1食あたり 473 kcal 蛋白質 12.5 g<br>食塩 3.1 g   | 1人1食あたり 429 kcal 蛋白質 19.9 g<br>食塩 2.3 g  |
| 夕食  | 米飯                                       | 米飯                                       | 鮭の散らし寿司                                  | 米飯                                       | 米飯                                       | 生姜ご飯                                      | 米飯                                       |
|     | カレイの西京やき                                 | 寄せ鍋(鶏)                                   | 炒り豆腐                                     | 豚じゃが                                     | 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                            |
|     | 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                                    | 春雨の中華和え                                  | 小松菜のおかか和え                                 | オクラの胡麻和え                                 |
|     | 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                             | カリフラワーのソテー                               | 味噌汁(里芋・えのき)                               | ブロッコリーのソテー                               |
|     | 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)                             | 清し汁(しめじ・わかめ)                             |   | 味噌汁(青菜・しめじ)                              |
|     | 1人1食あたり 413 kcal 蛋白質 22.3 g<br>食塩 3.5 g  | 1人1食あたり 551 kcal 蛋白質 22.7 g<br>食塩 4.6 g  | 1人1食あたり 510 kcal 蛋白質 19.8 g<br>食塩 4.4 g  | 1人1食あたり 571 kcal 蛋白質 25.0 g<br>食塩 3.3 g  | 1人1食あたり 583 kcal 蛋白質 21.7 g<br>食塩 2.2 g  | 1人1食あたり 600 kcal 蛋白質 26.0 g<br>食塩 5.3 g   | 1人1食あたり 610 kcal 蛋白質 22.5 g<br>食塩 4.5 g  |
| 単品小 | 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                                 | 高野豆腐の煮物                                  | ひじきサラダ                                    | ほうれん草のお浸し                                |
|     | 1人1食あたり 20 kcal 蛋白質 1.0 g<br>食塩 0.4 g    | 1人1食あたり 107 kcal 蛋白質 0.8 g<br>食塩 0.3 g   | 1人1食あたり 37 kcal 蛋白質 0.4 g<br>食塩 0.6 g    | 1人1食あたり 25 kcal 蛋白質 1.3 g<br>食塩 0.7 g    | 1人1食あたり 50 kcal 蛋白質 3.0 g<br>食塩 0.7 g    | 1人1食あたり 88 kcal 蛋白質 1.8 g<br>食塩 0.5 g     | 1人1食あたり 20 kcal 蛋白質 1.7 g<br>食塩 0.6 g    |
|     | 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)                              |
| 単品デ | 1人1食あたり 51 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g    | 1人1食あたり 55 kcal 蛋白質 0.1 g<br>食塩 0.3 g    | 1人1食あたり 51 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g    | 1人1食あたり 52 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g    | 1人1食あたり 35 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g    | 1人1食あたり 49 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g     | 1人1食あたり 52 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g    |
|     | 1人1食あたり 1476 kcal 蛋白質 49.9 g<br>食塩 8.0 g | 1人1食あたり 1560 kcal 蛋白質 52.5 g<br>食塩 8.8 g | 1人1食あたり 1554 kcal 蛋白質 54.9 g<br>食塩 8.9 g | 1人1食あたり 1556 kcal 蛋白質 60.7 g<br>食塩 7.7 g | 1人1食あたり 1444 kcal 蛋白質 47.6 g<br>食塩 7.0 g | 1人1食あたり 1566 kcal 蛋白質 48.0 g<br>食塩 10.1 g | 1人1食あたり 1450 kcal 蛋白質 50.3 g<br>食塩 8.4 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12月29日(月)～2026年1月4日(日)

|     | 月<br>29                                | 火<br>30                                | 水<br>31                                | 木<br>1 | 金<br>2 | 土<br>3 | 日<br>4 |
|-----|--|--|--|--------|--------|--------|--------|
| 朝食  | 米飯                                     | 米飯                                     | 米飯                                     |        |        |        |        |
|     | 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                              |        |        |        |        |
|     | しろなの塩だれ炒め                              | のり塩ポテト                                 | マカロニサラダ                                |        |        |        |        |
|     | 1杯分 - 397 kcal 蛋白質 7.1 g<br>食塩 1.6 g   | 1杯分 - 381 kcal 蛋白質 11.5 g<br>食塩 0.6 g  | 1杯分 - 401 kcal 蛋白質 8.5 g<br>食塩 0.8 g   |        |        |        |        |
| 昼食  | 米飯                                     | 米飯                                     | 米飯                                     |        |        |        |        |
|     | ガリバタチキン                                | 海老チリ                                   | 年越しそば(いなり揚げ)                           |        |        |        |        |
|     | 茄子の煮物<br>味噌汁(菜の花・あげ)                   | チョレギサラダ<br>ワントンスープ                     | 大根とひき肉の甘辛炒め<br>デザート(黄桃缶)               |        |        |        |        |
|     | 1杯分 - 588 kcal 蛋白質 20.1 g<br>食塩 2.9 g  | 1杯分 - 481 kcal 蛋白質 11.2 g<br>食塩 3.3 g  | 1杯分 - 614 kcal 蛋白質 18.1 g<br>食塩 4.0 g  |        |        |        |        |
| 夕食  | 米飯                                     | 米飯                                     | 米飯                                     |        |        |        |        |
|     | 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                          |        |        |        |        |
|     | 人参しりしり                                 | 金平ごぼう                                  | 春雨の中華和え                                |        |        |        |        |
|     | チンゲン菜の磯辺和え<br>味噌汁(里芋・大根)               | 小松菜の和え物<br>味噌汁(椎茸・わかめ)                 | 大豆の煮物<br>味噌汁(里芋・えのき)                   |        |        |        |        |
|     | 1杯分 - 537 kcal 蛋白質 12.1 g<br>食塩 3.0 g  | 1杯分 - 619 kcal 蛋白質 24.4 g<br>食塩 3.4 g  | 1杯分 - 598 kcal 蛋白質 20.0 g<br>食塩 3.3 g  |        |        |        |        |
| 単品小 | 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                              |        |        |        |        |
|     | 1杯分 - 25 kcal 蛋白質 0.9 g<br>食塩 0.6 g    | 1杯分 - 68 kcal 蛋白質 2.5 g<br>食塩 0.4 g    | 1杯分 - 22 kcal 蛋白質 1.5 g<br>食塩 0.6 g    |        |        |        |        |
|     |  |  |  |        |        |        |        |
| 単品デ | 腸活ゼリー(巨峰)                              | 腸活ゼリー(オレンジ)                            | 腸活ゼリー(ソルティライチ)                         |        |        |        |        |
|     | 1杯分 - 51 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g    | 1杯分 - 50 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g    | 1杯分 - 38 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g    |        |        |        |        |
|     |  |  |  |        |        |        |        |
|     | 1杯分 - 1598 kcal 蛋白質 40.2 g<br>食塩 8.4 g | 1杯分 - 1599 kcal 蛋白質 49.6 g<br>食塩 8.0 g | 1杯分 - 1673 kcal 蛋白質 48.1 g<br>食塩 9.0 g |        |        |        |        |