

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
12/1 (月)	米飯 カリフラワーのクリーム煮 チンゲン菜のソテー	米飯 白身魚の揚げ浸し ナボリタン 味噌汁(青菜・人参)	米飯 おでん きゅうりの浅漬け じゃがーピーマン 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	はくさいのごま油和え 腸活セリー(ヨルティファイ)
12/2 (火)	米飯 ハムエッグ 玉ねぎのポン酢和え	米飯 豚肉の照りマヨ炒め 里芋の煮物 味噌汁(大根・あげ)	米飯 あじのなめろうフライ 人参しりしり もずく和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	菜の花のおかか和え 腸活セリー(ヒーチ)
12/3 (水)	米飯 チキンボールのコンソメ煮 いんげんのソテー	キーマカレー きゅうりのピクルス コシソーススープ	米飯 ◆鶏肉の西京焼き 金平ごぼう 清汁(青菜・あげ) ◆デザート(りんご缶)	キャベツの炒め物 腸活セリー(抹茶)
12/4 (木)	米飯 菜の花の炒め物 マカロニソテー	米飯 醤油ラーメン 大根と豚肉の煮物 デザート(カクテル缶)	米飯 ミンチカツ ほうれん草のソテー ホテトサラダ 味噌汁(しめじ・人参)	オクラの昆布和え 腸活セリー(アハ)
12/5 (金)	米飯 卵こじ 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 チングン菜のお浸し 煮奴 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	しらすのおろし和え 腸活セリー(マカット)
12/6 (土)	米飯 スナップえんどうの炒め物 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 プロッコリーのからし和え しろなの塩だれ炒め 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	和風スパゲティ 腸活セリー(紅茶)
12/7 (日)	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 清汁(青菜・人参)	茄子のマリネ 腸活セリー(マンコ)
12/8 (月)	米飯 厚焼き卵 プ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 味噌じやこ大豆 清汁(えのき・わかめ)	切干大根の煮物 腸活セリー(青りんご)
12/9 (火)	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 バブリカのピクルス いとこ煮 味噌汁(玉ねぎ・人参)	チングン菜の和え物 腸活セリー(巨峰)
12/10 (水)	米飯 じょうのソテー ホテトサラダ	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 水きょうざ 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 腸活セリー(オレツ)
12/11 (木)	米飯 ワインナーのコンソメ煮 きゅうりのドレッシング 和え	米飯 豆腐チャンブルー(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 里芋の煮こごろがし 清汁(椎茸・わかめ)	蒸ししゅうまい 腸活セリー(ヨルティファイ)
12/12 (金)	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 ひじきとヒーマンのソテー 味噌汁(キャベツ・あげ)	カリフラワーのマヨネーズ 和え 腸活セリー(ヒーチ)
12/13 (土)	米飯 卵とじ 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 海老カツ 小松菜の磯辺和え 高野豆腐の煮物 味噌汁(えのき・人参)	茄子の煮物 腸活セリー(抹茶)
12/14 (日)	米飯 かぼちゃサラダ ビーマンのソテー	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 チングン菜のお浸し さつまいもの煮物 味噌汁(青菜・あげ)	もやしの香味和え 腸活セリー(アハ)
12/15 (月)	米飯 スナップえんどうの炒め物 オニオンサラダ	そぼろ丼(牛豚) キャベツのピーナツ和え 清汁(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 腸活セリー(マカット)

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
12/16 (火)	米飯 カリフラワーの炒め物 さつまいもサラダ	米飯 豚肉の生姜炒め ねぎ焼き 味噌汁(青菜・あげ)	米飯 牛肉コロッケ 小松菜のお浸し じやこピーマン 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	きゅうりの梅肉和え 腸活セリー(紅茶)
12/17 (水)	米飯 ハムエッグ チキン丼の塩だれ炒め	米飯 肉団子の甘酢あん いんげんの胡麻和え 味噌汁(大根・あげ)	米飯 ホタテの味噌漬け焼き ほうれん草の和え物 大豆のそぼろ煮 清じ汁(椎茸・わかめ)	ひじきの煮物 腸活セリー(マンゴー)
12/18 (木)	米飯 ワイ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 腸活セリー(青りんご)
12/19 (金)	米飯 きのこソテー はくさいのポン酢和え	ポークハヤシライス 大根サラダ しろなお浸し	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)	ビーマンとちくわの甘辛炒め 腸活セリー(巨峰)
12/20 (土)	米飯 卵とじ キャベツの炒め物	ゆかりご飯 にゅうめん 茄子のそぼろ煮 デザート(パイント缶)	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 ほうれん草のお浸し 味噌汁(えのき・大根)	きゅうりの浅漬け 腸活セリー(オレソ)
12/21 (日)	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 チキン丼のからし和え カリフラワーのソテー 味噌汁(大根・人参)	ミニお好み焼き 腸活セリー(リティライ)
12/22 (月)	米飯 ビーマンのソテー マカロニサラダ	米飯 海老と卵の炒め物和風あん 揚げない大学いも 味噌汁(青菜・椎茸)	米飯 カレイの西京やき ほうれん草のお浸し 大根の煮物 清じ汁(はくさい・あげ)	オクラの昆布和え 腸活セリー(ヒーチ)
12/23 (火)	米飯 厚焼き卵 チキン丼の炒め物	米飯 肉巻きフライ 味噌じやこ・大豆 清じ汁(えのき・わかめ)	米飯 寄せ鍋(鶏) しろなおかか和え いとこ煮 味噌汁(玉ねぎ・あげ)	ボテトサラダ 腸活セリー(抹茶)
12/24 (水)	米飯 チナップえんどうのソテー キャベツのトマトソース 和え	米飯 グリルチキン野菜ソース きのこソテー コンソメスープ	鮭の散らし寿司 炒り豆腐 菜の花の和え物 味噌汁(里芋・あげ)	大根のピクリス 腸活セリー(アハ)
12/25 (木)	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 蒸ししゅうまい 味噌汁(青菜・あげ)	米飯 豚じやが 大豆挽えび ほうれん草のビーナツ和え 味噌汁(はくさい・人参)	いんげんの和え物 腸活セリー(マカット)
12/26 (金)	米飯 ビーマンの炒め物 大根サラダ	米飯 木の葉とじ チキン丼のナムル 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 清じ汁(しめじ・わかめ)	高野豆腐の煮物 腸活セリー(紅茶)
12/27 (土)	米飯 マカロニソテー オニオンサラダ	米飯 ボトフ 菜の花のガーリックソテー きゅうりのピクリス	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・えのき)	ひじきサラダ 腸活セリー(マンゴー)
12/28 (日)	米飯 温野菜サラダ キャベツのソテー	米飯 メバルの幽庵焼き 切干大根の煮物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	米飯 豚肉のオイスターソース炒め オクラの胡麻和え プロッコリーのソテー 味噌汁(青菜・しめじ)	ほうれん草のお浸し 腸活セリー(青りんご)
12/29 (月)	米飯 ジャーマンポテト しろなお塩だれ炒め	米飯 カリバタチキン 茄子の煮物 味噌汁(菜の花・あげ)	米飯 ビーマン肉詰めフライ 人参しのじり チキン丼の磯辺和え 味噌汁(里芋・大根)	きゅうりとしらすの酢の物 腸活セリー(巨峰)
12/30 (火)	米飯 スクランブルエッグ のり塩ポテト	米飯 海老チリ チヨレギサラダ 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 腸活セリー(オレソ)
12/31 (水)	米飯 肉団子のコンソメ煮 マカロニサラダ	米飯 年越しそば(いなり揚げ) 大根とひき肉の甘辛炒め デザート(黄桃缶)	米飯 鶏とボ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(里芋・えのき)	ほうれん草のお浸し 腸活セリー(リティライ)

〈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12月1日(月) ~ 2025年12月7日(日)

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
朝食	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	スナップえんどうの炒め物	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
	Irei+ - 314 kcal 蛋白質 6.0 g	Irei+ - 384 kcal 蛋白質 13.9 g	Irei+ - 344 kcal 蛋白質 9.0 g	Irei+ - 398 kcal 蛋白質 8.4 g	Irei+ - 401 kcal 蛋白質 12.7 g	Irei+ - 349 kcal 蛋白質 7.8 g	Irei+ - 386 kcal 蛋白質 13.1 g
	食塩 1.1 g	食塩 0.9 g	食塩 1.2 g	食塩 1.1 g	食塩 1.0 g	食塩 0.9 g	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
	Irei+ - 589 kcal 蛋白質 20.6 g	Irei+ - 560 kcal 蛋白質 18.4 g	Irei+ - 665 kcal 蛋白質 19.5 g	Irei+ - 536 kcal 蛋白質 15.6 g	Irei+ - 431 kcal 蛋白質 19.7 g	Irei+ - 551 kcal 蛋白質 14.0 g	Irei+ - 604 kcal 蛋白質 19.9 g
夕食	食塩 2.3 g	食塩 1.9 g	食塩 5.2 g	食塩 6.3 g	食塩 2.6 g	食塩 2.2 g	食塩 3.6 g
	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
単品小	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)
	Irei+ - 480 kcal 蛋白質 17.7 g	Irei+ - 452 kcal 蛋白質 12.5 g	Irei+ - 605 kcal 蛋白質 24.7 g	Irei+ - 698 kcal 蛋白質 13.9 g	Irei+ - 576 kcal 蛋白質 21.7 g	Irei+ - 613 kcal 蛋白質 18.5 g	Irei+ - 508 kcal 蛋白質 21.9 g
	食塩 4.3 g	食塩 1.9 g	食塩 1.9 g	食塩 2.7 g	食塩 3.7 g	食塩 3.2 g	食塩 3.3 g
	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
	Irei+ - 25 kcal 蛋白質 0.9 g	Irei+ - 35 kcal 蛋白質 2.8 g	Irei+ - 54 kcal 蛋白質 1.6 g	Irei+ - 20 kcal 蛋白質 1.0 g	Irei+ - 18 kcal 蛋白質 1.7 g	Irei+ - 86 kcal 蛋白質 2.0 g	Irei+ - 52 kcal 蛋白質 0.9 g
単品販	食塩 0.7 g	食塩 0.7 g	食塩 0.5 g	食塩 0.4 g	食塩 0.5 g	食塩 0.4 g	食塩 0.8 g
	腸活ゼリー(ソルティライチ)	腸活ゼリー(ピーチ)	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)
	Irei+ - 38 kcal 蛋白質 0.0 g	Irei+ - 51 kcal 蛋白質 0.0 g	Irei+ - 55 kcal 蛋白質 0.1 g	Irei+ - 51 kcal 蛋白質 0.0 g	Irei+ - 52 kcal 蛋白質 0.0 g	Irei+ - 35 kcal 蛋白質 0.0 g	Irei+ - 49 kcal 蛋白質 0.0 g
	食塩 0.3 g						
	Irei+ - 1446 kcal 蛋白質 45.2 g	Irei+ - 1482 kcal 蛋白質 47.6 g	Irei+ - 1723 kcal 蛋白質 54.9 g	Irei+ - 1703 kcal 蛋白質 38.9 g	Irei+ - 1478 kcal 蛋白質 55.8 g	Irei+ - 1634 kcal 蛋白質 42.3 g	Irei+ - 1599 kcal 蛋白質 55.8 g
	食塩 8.7 g	食塩 5.7 g	食塩 9.1 g	食塩 10.8 g	食塩 8.1 g	食塩 7.0 g	食塩 8.7 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12月8日(月) ~ 2025年12月14日(日)

	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12	土 13	日 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	ワ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	エネルギー - 359 kcal 蛋白質 7.5 g	エネルギー - 372 kcal 蛋白質 5.8 g	エネルギー - 310 kcal 蛋白質 6.5 g	エネルギー - 319 kcal 蛋白質 7.5 g	エネルギー - 408 kcal 蛋白質 12.4 g	エネルギー - 406 kcal 蛋白質 5.9 g
	食塩 1.1 g	食塩 1.0 g	食塩 0.7 g	食塩 0.8 g	食塩 0.9 g	食塩 0.9 g	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	エネルギー - 475 kcal 蛋白質 18.4 g	エネルギー - 427 kcal 蛋白質 18.4 g	エネルギー - 578 kcal 蛋白質 24.5 g	エネルギー - 648 kcal 蛋白質 20.2 g	エネルギー - 524 kcal 蛋白質 19.2 g	エネルギー - 530 kcal 蛋白質 24.1 g
夕食	食塩 2.6 g	食塩 2.3 g	食塩 3.4 g	食塩 3.3 g	食塩 6.0 g	食塩 2.6 g	食塩 2.1 g
	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
	味噌じやこ大豆	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
単品小	味噌汁(玉ねぎ・人参)			清し汁(椎茸・わかめ)	味噌汁(キャベツ・あげ)	味噌汁(えのき・人参)	味噌汁(青菜・あげ)
	エネルギー - 518 kcal 蛋白質 17.7 g	エネルギー - 639 kcal 蛋白質 24.6 g	エネルギー - 550 kcal 蛋白質 17.3 g	エネルギー - 679 kcal 蛋白質 24.9 g	エネルギー - 503 kcal 蛋白質 18.7 g	エネルギー - 481 kcal 蛋白質 17.8 g	エネルギー - 558 kcal 蛋白質 17.2 g
	食塩 5.1 g	食塩 3.9 g	食塩 4.7 g	食塩 2.9 g	食塩 2.6 g	食塩 3.1 g	食塩 4.0 g
	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	エネルギー - 28 kcal 蛋白質 1.4 g	エネルギー - 81 kcal 蛋白質 1.5 g	エネルギー - 82 kcal 蛋白質 1.6 g	エネルギー - 86 kcal 蛋白質 1.1 g	エネルギー - 46 kcal 蛋白質 1.0 g	エネルギー - 24 kcal 蛋白質 1.7 g
単品大	食塩 0.4 g	食塩 0.7 g	食塩 0.6 g	食塩 0.4 g	食塩 0.3 g	食塩 0.4 g	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(りんご)	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 - 1562 kcal 蛋白質 47.4 g	エネルギー - 1552 kcal 蛋白質 51.9 g	エネルギー - 1480 kcal 蛋白質 43.0 g	エネルギー - 1687 kcal 蛲質 57.5 g	エネルギー - 1607 kcal 蛲質 47.5 g	エネルギー - 1514 kcal 蛲質 50.5 g	エネルギー - 1569 kcal 蛲質 48.9 g
	食塩 9.5 g	食塩 8.2 g	食塩 9.7 g	食塩 7.7 g	食塩 10.1 g	食塩 7.3 g	食塩 7.8 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12月15日(月) ~ 2025年12月21日(日)

	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20	日 21
朝食	米飯						
	スナップえんどうの炒め物	カリフラワーの炒め物	ハムエッグ	ワ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
	エネルギー - 335 kcal 蛋白質 7.2 g	エネルギー - 424 kcal 蛋白質 6.2 g	エネルギー - 391 kcal 蛋白質 12.2 g	エネルギー - 344 kcal 蛋白質 6.1 g	エネルギー - 298 kcal 蛋白質 6.4 g	エネルギー - 380 kcal 蛋白質 11.9 g	エネルギー - 347 kcal 蛋白質 9.1 g
	食塩 0.8 g	食塩 0.8 g	食塩 0.9 g	食塩 0.8 g	食塩 0.9 g	食塩 0.9 g	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)
	エネルギー - 635 kcal 蛋白質 23.0 g	エネルギー - 523 kcal 蛋白質 19.2 g	エネルギー - 551 kcal 蛋白質 16.3 g	エネルギー - 513 kcal 蛋白質 18.9 g	エネルギー - 554 kcal 蛋白質 17.1 g	エネルギー - 537 kcal 蛋白質 13.4 g	エネルギー - 477 kcal 蛋白質 17.1 g
夕食	食塩 2.8 g	食塩 2.2 g	食塩 3.6 g	食塩 1.6 g	食塩 3.8 g	食塩 5.0 g	食塩 2.6 g
	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	鶏ごぼうけり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
単品小	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)
	エネルギー - 466 kcal 蛋白質 17.7 g	エネルギー - 554 kcal 蛋白質 11.7 g	エネルギー - 452 kcal 蛋白質 23.3 g	エネルギー - 612 kcal 蛋白質 21.8 g	エネルギー - 479 kcal 蛋白質 21.0 g	エネルギー - 474 kcal 蛋白質 18.5 g	エネルギー - 681 kcal 蛋白質 25.1 g
	食塩 3.2 g	食塩 3.5 g	食塩 3.7 g	食塩 3.0 g	食塩 3.1 g	食塩 3.4 g	食塩 2.5 g
	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
	エネルギー - 61 kcal 蛋白質 0.6 g	エネルギー - 17 kcal 蛋白質 0.8 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	エネルギー - 63 kcal 蛋白質 1.7 g	エネルギー - 12 kcal 蛋白質 0.4 g	エネルギー - 33 kcal 蛋白質 1.1 g
単品大	食塩 0.4 g	食塩 0.9 g	食塩 0.6 g	食塩 0.4 g	食塩 0.6 g	食塩 0.8 g	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(りんご)
	エネルギー - 52 kcal 蛋白質 0.0 g	エネルギー - 35 kcal 蛋白質 0.0 g	エネルギー - 49 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 - 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
	食塩 0.3 g						
	エネルギー - 1549 kcal 蛋白質 48.5 g	エネルギー - 1553 kcal 蛋白質 37.9 g	エネルギー - 1496 kcal 蛋白質 53.0 g	エネルギー - 1582 kcal 蛋白質 47.7 g	エネルギー - 1445 kcal 蛋白質 46.2 g	エネルギー - 1453 kcal 蛋白質 44.2 g	エネルギー - 1576 kcal 蛋白質 52.4 g
	食塩 7.5 g	食塩 7.7 g	食塩 9.1 g	食塩 6.1 g	食塩 8.7 g	食塩 10.4 g	食塩 6.8 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12月22日(月) ~ 2025年12月28日(日)

	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27	日 28
朝食	米飯						
	ピーマンのソテー	厚焼き卵	スナップえんどうのソテー	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
	Iエネルギー - 386 kcal 蛋白質 6.8 g	Iエネルギー - 333 kcal 蛋白質 8.7 g	Iエネルギー - 328 kcal 蛋白質 7.7 g	Iエネルギー - 409 kcal 蛋白質 13.2 g	Iエネルギー - 338 kcal 蛋白質 6.7 g	Iエネルギー - 356 kcal 蛋白質 7.7 g	Iエネルギー - 339 kcal 蛋白質 6.2 g
昼食	食塩 0.8 g	食塩 1.0 g	食塩 0.9 g	食塩 0.9 g	食塩 0.8 g	食塩 0.9 g	食塩 0.7 g
	米飯						
	海老と卵の炒め物和風あん	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
夕食	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)
	Iエネルギー - 606 kcal 蛋白質 19.8 g	Iエネルギー - 514 kcal 蛋白質 20.2 g	Iエネルギー - 628 kcal 蛋白質 27.0 g	Iエネルギー - 499 kcal 蛋白質 21.2 g	Iエネルギー - 438 kcal 蛋白質 16.2 g	Iエネルギー - 473 kcal 蛋白質 12.5 g	Iエネルギー - 429 kcal 蛋白質 19.9 g
	食塩 3.0 g	食塩 2.6 g	食塩 2.7 g	食塩 2.5 g	食塩 3.0 g	食塩 3.1 g	食塩 2.3 g
	米飯	米飯	鮭の散らし寿司	米飯	米飯	生姜ご飯	米飯
単品小	カレイの西京やき	寄せ鍋(鶏)	炒り豆腐	豚じやが	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)
単品大	Iエネルギー - 413 kcal 蛋白質 22.3 g	Iエネルギー - 551 kcal 蛋白質 22.7 g	Iエネルギー - 510 kcal 蛋白質 19.8 g	Iエネルギー - 571 kcal 蛋白質 25.0 g	Iエネルギー - 583 kcal 蛋白質 21.7 g	Iエネルギー - 600 kcal 蛋白質 26.0 g	Iエネルギー - 610 kcal 蛋白質 22.5 g
	食塩 3.5 g	食塩 4.6 g	食塩 4.4 g	食塩 3.3 g	食塩 2.2 g	食塩 5.3 g	食塩 4.5 g
	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
	Iエネルギー - 20 kcal 蛋白質 1.0 g	Iエネルギー - 107 kcal 蛋白質 0.8 g	Iエネルギー - 37 kcal 蛋白質 0.4 g	Iエネルギー - 25 kcal 蛋白質 1.3 g	Iエネルギー - 50 kcal 蛋白質 3.0 g	Iエネルギー - 88 kcal 蛋白質 1.8 g	Iエネルギー - 20 kcal 蛋白質 1.7 g
単品デ	食塩 0.4 g	食塩 0.3 g	食塩 0.6 g	食塩 0.7 g	食塩 0.7 g	食塩 0.5 g	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)
	Iエネルギー - 51 kcal 蛋白質 0.0 g	Iエネルギー - 55 kcal 蛋白質 0.1 g	Iエネルギー - 51 kcal 蛋白質 0.0 g	Iエネルギー - 52 kcal 蛋白質 0.0 g	Iエネルギー - 35 kcal 蛋白質 0.0 g	Iエネルギー - 49 kcal 蛋白質 0.0 g	Iエネルギー - 52 kcal 蛋白質 0.0 g
	食塩 0.3 g						
	Iエネルギー - 1476 kcal 蛋白質 49.9 g	Iエネルギー - 1560 kcal 蛋白質 52.5 g	Iエネルギー - 1554 kcal 蛋白質 54.9 g	Iエネルギー - 1556 kcal 蛋白質 60.7 g	Iエネルギー - 1444 kcal 蛋白質 47.6 g	Iエネルギー - 1566 kcal 蛋白質 48.0 g	Iエネルギー - 1450 kcal 蛋白質 50.3 g
	食塩 8.0 g	食塩 8.8 g	食塩 8.9 g	食塩 7.7 g	食塩 7.0 g	食塩 10.1 g	食塩 8.4 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12月29日(月) ~ 2026年1月4日(日)

	月 29	火 30	水 31	木 1	金 2	土 3	日 4
朝食	米飯 ジャーマンポテト しろなの塩だれ炒め エネルギー - 397 kcal 蛋白質 7.1 g 食塩 1.6 g	米飯 スクランブルエッグ のり塩ポテト エネルギー - 381 kcal 蛋白質 11.5 g 食塩 0.6 g	米飯 肉団子のコンソメ煮 マカロニサラダ エネルギー - 401 kcal 蛋白質 8.5 g 食塩 0.8 g				
昼食	米飯 ガリバタチキン 茄子の煮物 味噌汁(菜の花・あげ) エネルギー - 588 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 2.9 g	米飯 海老チリ チョレギサラダ ワンタンスープ エネルギー - 481 kcal 蛋白質 11.2 g 食塩 3.3 g	米飯 年越しそば(いなり揚げ) 大根とひき肉の甘辛炒め デザート(黄桃缶) エネルギー - 614 kcal 蛋白質 18.1 g 食塩 4.0 g				
夕食	米飯 ピ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) エネルギー - 537 kcal 蛋白質 12.1 g 食塩 3.0 g	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) エネルギー - 619 kcal 蛋白質 24.4 g 食塩 3.4 g	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(里芋・えのき) エネルギー - 598 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 3.3 g				
単品小	きゅうりとしらすの酢の物 エネルギー - 25 kcal 蛋白質 0.9 g 食塩 0.6 g	カリフラワーのソテー エネルギー - 68 kcal 蛋白質 2.5 g 食塩 0.4 g	ほうれん草のお浸し エネルギー - 22 kcal 蛋白質 1.5 g 食塩 0.6 g				
単品大	腸活ゼリー(巨峰) エネルギー - 51 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	腸活ゼリー(オレンジ) エネルギー - 50 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	腸活ゼリー(ソルティライチ) エネルギー - 38 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g				
	エネルギー - 1598 kcal 蛋白質 40.2 g 食塩 8.4 g	エネルギー - 1599 kcal 蛋白質 49.6 g 食塩 8.0 g	エネルギー - 1673 kcal 蛋白質 48.1 g 食塩 9.0 g				