

# 月間献立予定表（食材）

## 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   |
| 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    |
| 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     |
| 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     |
| 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    |
| 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>ブロックコーのからし和え<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      |
| 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       |
| 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      |
| 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    |
| 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     |
| 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      |
| 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ー和え |
| 12/13<br>(土) | 米飯<br>卵とじ<br>温野菜サラダ                | 米飯<br>豚肉の炒め物<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        |
| 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     |
| 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       |

# 月間献立予定表（食材）

## 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     |
| 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        |
| 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         |
| 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 |
| 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>鶏ごぼうけりと野菜の炊き合わせ<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      |
| 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       |
| 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<br>和風あん<br>揚げない大学いも<br>味噌汁(青菜・椎茸) | 米飯<br>カレイの西京焼き<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      |
| 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        |
| 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           | 米飯<br>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       |
| 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>ほうれん草のビーナツ和え<br>味噌汁(はくさい・人参)             | いんげんの和え物      |
| 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       |
| 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           | 米飯<br>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        |
| 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     |
| 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  |
| 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    |
| 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     |

<献立表>

現場：デリケア㈱茨木工場  
献立種類：食材(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                   |
|     | 1人1食あたり 314 kcal 蛋白質 6.0 g   | 1人1食あたり 384 kcal 蛋白質 13.9 g  | 1人1食あたり 344 kcal 蛋白質 9.0 g   | 1人1食あたり 398 kcal 蛋白質 8.4 g   | 1人1食あたり 401 kcal 蛋白質 12.7 g  | 1人1食あたり 349 kcal 蛋白質 7.8 g   | 1人1食あたり 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                        |
|     | 1人1食あたり 571 kcal 蛋白質 20.5 g  | 1人1食あたり 560 kcal 蛋白質 18.4 g  | 1人1食あたり 648 kcal 蛋白質 19.6 g  | 1人1食あたり 540 kcal 蛋白質 16.5 g  | 1人1食あたり 432 kcal 蛋白質 19.6 g  | 1人1食あたり 550 kcal 蛋白質 13.9 g  | 1人1食あたり 603 kcal 蛋白質 19.8 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)                   |
| 単品小 | 1人1食あたり 492 kcal 蛋白質 19.5 g  | 1人1食あたり 452 kcal 蛋白質 12.5 g  | 1人1食あたり 604 kcal 蛋白質 24.7 g  | 1人1食あたり 691 kcal 蛋白質 14.0 g  | 1人1食あたり 576 kcal 蛋白質 21.7 g  | 1人1食あたり 618 kcal 蛋白質 19.3 g  | 1人1食あたり 508 kcal 蛋白質 21.9 g  |
|     | 食塩 4.0 g                     | 食塩 1.9 g                     | 食塩 2.0 g                     | 食塩 2.7 g                     | 食塩 3.8 g                     | 食塩 3.1 g                     | 食塩 3.4 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                       |
|     | 1人1食あたり 25 kcal 蛋白質 0.9 g    | 1人1食あたり 34 kcal 蛋白質 2.7 g    | 1人1食あたり 54 kcal 蛋白質 1.6 g    | 1人1食あたり 20 kcal 蛋白質 1.0 g    | 1人1食あたり 18 kcal 蛋白質 1.7 g    | 1人1食あたり 86 kcal 蛋白質 2.0 g    | 1人1食あたり 82 kcal 蛋白質 0.7 g    |
|     | 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                     |
|     | 1人1食あたり 1402 kcal 蛋白質 46.9 g | 1人1食あたり 1430 kcal 蛋白質 47.5 g | 1人1食あたり 1650 kcal 蛋白質 54.9 g | 1人1食あたり 1649 kcal 蛋白質 39.9 g | 1人1食あたり 1427 kcal 蛋白質 55.7 g | 1人1食あたり 1603 kcal 蛋白質 43.0 g | 1人1食あたり 1579 kcal 蛋白質 55.5 g |
|     | 食塩 8.1 g                     | 食塩 5.5 g                     | 食塩 8.9 g                     | 食塩 10.4 g                    | 食塩 8.0 g                     | 食塩 6.6 g                     | 食塩 8.5 g                     |

<献立表>

現場：デリケア㈱茨木工場  
献立種類：食材(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  | エネルギー 359 kcal 蛋白質 7.5 g   | エネルギー 365 kcal 蛋白質 5.9 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 407 kcal 蛋白質 5.8 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)                    | 豚肉の炒め物                     | 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  | エネルギー 475 kcal 蛋白質 18.4 g  | エネルギー 425 kcal 蛋白質 18.2 g  | エネルギー 578 kcal 蛋白質 24.5 g  | エネルギー 627 kcal 蛋白質 20.3 g  | エネルギー 523 kcal 蛋白質 19.1 g  | エネルギー 530 kcal 蛋白質 24.1 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メレード焼き            | きぎょうざ                      | 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                   |
|     | 味噌汁(玉ねぎ・人参)                | 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)                 |
| 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    | エネルギー 27 kcal 蛋白質 1.3 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 23 kcal 蛋白質 0.8 g    | エネルギー 28 kcal 蛋白質 2.1 g    |
|     | 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                   |
|     | エネルギー 1511 kcal 蛋白質 47.4 g | エネルギー 1502 kcal 蛋白質 51.4 g | エネルギー 1421 kcal 蛋白質 42.9 g | エネルギー 1648 kcal 蛋白質 57.4 g | エネルギー 1535 kcal 蛋白質 47.6 g | エネルギー 1437 kcal 蛋白質 50.1 g | エネルギー 1523 kcal 蛋白質 49.2 g |
|     | 食塩 9.2 g                   | 食塩 7.8 g                   | 食塩 9.4 g                   | 食塩 7.6 g                   | 食塩 8.7 g                   | 食塩 7.0 g                   | 食塩 7.5 g                   |

<献立表>

現場：デリケア㈱茨木工場  
献立種類：食材(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                           |
|     | スナップえんどうの炒め物                 | 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                  | 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   | 1人1食あたり 424 kcal 蛋白質 6.2 g   | 1人1食あたり 391 kcal 蛋白質 12.2 g  | 1人1食あたり 344 kcal 蛋白質 6.1 g   | 1人1食あたり 298 kcal 蛋白質 6.4 g   | 1人1食あたり 380 kcal 蛋白質 11.9 g  | 1人1食あたり 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 594 kcal 蛋白質 21.7 g  | 1人1食あたり 523 kcal 蛋白質 19.2 g  | 1人1食あたり 550 kcal 蛋白質 16.2 g  | 1人1食あたり 513 kcal 蛋白質 18.9 g  | 1人1食あたり 554 kcal 蛋白質 17.1 g  | 1人1食あたり 498 kcal 蛋白質 13.4 g  | 1人1食あたり 483 kcal 蛋白質 18.0 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)                   |
| 単品小 | 1人1食あたり 466 kcal 蛋白質 17.7 g  | 1人1食あたり 554 kcal 蛋白質 11.7 g  | 1人1食あたり 451 kcal 蛋白質 23.2 g  | 1人1食あたり 612 kcal 蛋白質 21.8 g  | 1人1食あたり 479 kcal 蛋白質 20.8 g  | 1人1食あたり 475 kcal 蛋白質 18.4 g  | 1人1食あたり 680 kcal 蛋白質 25.0 g  |
|     | 食塩 3.2 g                     | 食塩 3.5 g                     | 食塩 3.7 g                     | 食塩 3.1 g                     | 食塩 3.1 g                     | 食塩 3.4 g                     | 食塩 2.6 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                      |
|     | 1人1食あたり 61 kcal 蛋白質 0.6 g    | 1人1食あたり 18 kcal 蛋白質 0.8 g    | 1人1食あたり 55 kcal 蛋白質 1.3 g    | 1人1食あたり 61 kcal 蛋白質 0.9 g    | 1人1食あたり 63 kcal 蛋白質 1.7 g    | 1人1食あたり 12 kcal 蛋白質 0.4 g    | 1人1食あたり 33 kcal 蛋白質 1.1 g    |
|     | 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                     |
|     | 1人1食あたり 1456 kcal 蛋白質 47.2 g | 1人1食あたり 1519 kcal 蛋白質 37.9 g | 1人1食あたり 1447 kcal 蛋白質 52.9 g | 1人1食あたり 1530 kcal 蛋白質 47.7 g | 1人1食あたり 1394 kcal 蛋白質 46.0 g | 1人1食あたり 1365 kcal 蛋白質 44.1 g | 1人1食あたり 1543 kcal 蛋白質 53.2 g |
|     | 食塩 7.1 g                     | 食塩 7.4 g                     | 食塩 8.8 g                     | 食塩 5.9 g                     | 食塩 8.4 g                     | 食塩 9.0 g                     | 食塩 6.5 g                     |

献立表

現場：デリケア㈱茨木工場  
献立種類：食材(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   | 1人1食あたり 333 kcal 蛋白質 8.7 g   | 1人1食あたり 328 kcal 蛋白質 7.7 g   | 1人1食あたり 409 kcal 蛋白質 13.2 g  | 1人1食あたり 338 kcal 蛋白質 6.7 g   | 1人1食あたり 356 kcal 蛋白質 7.7 g   | 1人1食あたり 339 kcal 蛋白質 6.2 g   |
|     | 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                     |
| 昼食  | 米飯                           | 米飯                           | 米飯                           | 米飯                           | 米飯                           | 米飯                           | 米飯                           |
|     | 海老と卵の炒め物和风あん                 | 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  | 1人1食あたり 515 kcal 蛋白質 20.2 g  | 1人1食あたり 587 kcal 蛋白質 23.7 g  | 1人1食あたり 499 kcal 蛋白質 21.2 g  | 1人1食あたり 438 kcal 蛋白質 16.2 g  | 1人1食あたり 473 kcal 蛋白質 12.5 g  | 1人1食あたり 429 kcal 蛋白質 20.1 g  |
| 夕食  | 米飯                           | 米飯                           | 米飯                           | 米飯                           | 米飯                           | 米飯                           | 米飯                           |
|     | カレイの西京焼き                     | 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)                  |
| 単品小 | 1人1食あたり 413 kcal 蛋白質 22.3 g  | 1人1食あたり 553 kcal 蛋白質 22.2 g  | 1人1食あたり 509 kcal 蛋白質 19.7 g  | 1人1食あたり 530 kcal 蛋白質 23.7 g  | 1人1食あたり 583 kcal 蛋白質 21.7 g  | 1人1食あたり 601 kcal 蛋白質 26.7 g  | 1人1食あたり 609 kcal 蛋白質 22.4 g  |
|     | 食塩 3.5 g                     | 食塩 4.4 g                     | 食塩 4.4 g                     | 食塩 3.2 g                     | 食塩 2.2 g                     | 食塩 4.8 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                    |
|     | 1人1食あたり 20 kcal 蛋白質 1.0 g    | 1人1食あたり 100 kcal 蛋白質 0.9 g   | 1人1食あたり 37 kcal 蛋白質 0.4 g    | 1人1食あたり 24 kcal 蛋白質 1.2 g    | 1人1食あたり 50 kcal 蛋白質 3.0 g    | 1人1食あたり 88 kcal 蛋白質 1.8 g    | 1人1食あたり 21 kcal 蛋白質 1.7 g    |
|     | 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                     |
|     | 1人1食あたり 1425 kcal 蛋白質 49.9 g | 1人1食あたり 1501 kcal 蛋白質 52.0 g | 1人1食あたり 1461 kcal 蛋白質 51.5 g | 1人1食あたり 1462 kcal 蛋白質 59.3 g | 1人1食あたり 1409 kcal 蛋白質 47.6 g | 1人1食あたり 1518 kcal 蛋白質 48.7 g | 1人1食あたり 1398 kcal 蛋白質 50.4 g |
|     | 食塩 7.7 g                     | 食塩 8.3 g                     | 食塩 8.7 g                     | 食塩 7.3 g                     | 食塩 6.7 g                     | 食塩 9.3 g                     | 食塩 8.2 g                     |

<献立表>

現場：デリケア(株)茨木工場  
献立種類：食材(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                    |        |        |        |        |
|     | エネルギー 397 kcal 蛋白質 7.1 g   | エネルギー 381 kcal 蛋白質 11.5 g  | エネルギー 401 kcal 蛋白質 8.5 g   |        |        |        |        |
|     | 食塩 1.6 g                   | 食塩 0.6 g                   | 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                      | チョレギサラダ                    | 大根とひき肉の甘辛炒め                |        |        |        |        |
|     | 味噌汁(菜の花・あげ)                | ワンタンスープ                    | デザート(黄桃缶)                  |        |        |        |        |
|     | エネルギー 565 kcal 蛋白質 19.9 g  | エネルギー 481 kcal 蛋白質 11.2 g  | エネルギー 593 kcal 蛋白質 18.2 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                 | 小松菜の和え物                    | 大豆の煮物                      |        |        |        |        |
|     | 味噌汁(里芋・大根)                 | 味噌汁(椎茸・わかめ)                | 味噌汁(里芋・えのき)                |        |        |        |        |
| 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                  |        |        |        |        |
|     | エネルギー 25 kcal 蛋白質 0.9 g    | エネルギー 68 kcal 蛋白質 2.5 g    | エネルギー 22 kcal 蛋白質 1.5 g    |        |        |        |        |
|     | 食塩 0.6 g                   | 食塩 0.4 g                   | 食塩 0.6 g                   |        |        |        |        |
|     | エネルギー 1524 kcal 蛋白質 40.0 g | エネルギー 1548 kcal 蛋白質 49.5 g | エネルギー 1615 kcal 蛋白質 48.2 g |        |        |        |        |
|     | 食塩 8.1 g                   | 食塩 7.7 g                   | 食塩 7.6 g                   |        |        |        |        |