

月間献立予定表（惣菜）

デリケア(株)茨木工場

日付	朝食	昼食	夕食	小鉢
				デザート
1/1 (木)	米飯 もち麦入り雑煮(清し汁) 漬け物	赤飯 正月プレート 味噌汁(えのき・あげ)	米飯 赤魚の西京やき 大根なます 竹の子の土佐煮 清し汁(はくさい・玉ねぎ)	高野豆腐の煮物 腸活ゼリー(ピーチ)
1/2 (金)	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(抹茶)
1/3 (土)	米飯 温野菜サラダ れんこんの炒め煮	オムライスクリームソース パプリカのマリネ コンソメスープ	米飯 ◆ハンバーグきのこあん 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(グアバ)
1/4 (日)	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 ナポリタン 味噌汁(青菜・人参)	米飯 おでん きゅうりの浅漬け じゃこピーマン 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	はくさいのごま油和え 腸活ゼリー(マスカット)
1/5 (月)	米飯 ハムエッグ 玉ねぎのボン酢和え	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 人参しめじ もずく和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	菜の花のおかか和え 腸活ゼリー(紅茶)
1/6 (火)	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 大根のピクルス コンソメスープ	米飯 鶏肉の西京焼き 小松菜の和え物 金平ごぼう 清し汁(青菜・あげ)	キャベツの炒め物 腸活ゼリー(マンゴー)
1/7 (水)	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 ビーフカツ ほうれん草のソテー ポテトサラダ 味噌汁(しめじ・人参)	オクラの昆布和え 腸活ゼリー(青りんご)
1/8 (木)	米飯 卵とじ じゃがいもの炒め物	米飯 カレイの南部焼き しらすのおろし和え 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 かぼちゃの煮物 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	◆きのこ炒り豆腐 腸活ゼリー(巨峰)
1/9 (金)	米飯 スナックえんどうの炒め物 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 ブロックリーのからし和え 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 腸活ゼリー(和ソウ)
1/10 (土)	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(リチイイチ)
1/11 (日)	米飯 厚焼き卵 ブロックリーのソテー	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(えのき・わかめ)	切干大根の煮物 腸活ゼリー(ピーチ)
1/12 (月)	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(抹茶)
1/13 (火)	米飯 菜の花のソテー ポテトサラダ	米飯 さばの煮つけ ほうれん草のからし和え 味噌汁(玉ねぎ・あげ)	炊き込み炒飯 水ぎょうざ 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 腸活ゼリー(グアバ)
1/14 (水)	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 豆腐チャンプルー(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 里芋の煮っころがし 清し汁(椎茸・わかめ)	蒸ししゅうまい 腸活ゼリー(マスカット)
1/15 (木)	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)	カリフラワーのマヨネーズ和え 腸活ゼリー(紅茶)

月間献立予定表（惣菜）

デリケア(株)茨木工場

日付	朝食	昼食	夕食	小鉢 デザート
1/16 (金)	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 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  陽活ゼリー(マンゴー)
1/17 (土)	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 さつまいもの煮物 味噌汁(青菜・あげ)	もやしの香味和え  陽活ゼリー(青りんご)
1/18 (日)	米飯 スナッフえんどうの炒め物 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  陽活ゼリー(巨峰)
1/19 (月)	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 すき焼きコロッケ 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  陽活ゼリー(和梨)
1/20 (火)	米飯 ハムエッグ チンゲン菜の塩だれ炒め	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 ホホの味噌漬け焼き ほうれん草の和え物 大豆のそぼろ煮 清し汁(椎茸・わかめ)	ひじきの煮物  陽活ゼリー(リフィイチ)
1/21 (水)	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  陽活ゼリー(ピーチ)
1/22 (木)	米飯 きのこソテー はくさいのボン酢和え	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  陽活ゼリー(抹茶)
1/23 (金)	米飯 卵とし 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 鶏ごぼうイカ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  陽活ゼリー(グアバ)
1/24 (土)	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  陽活ゼリー(マスカット)
1/25 (日)	米飯 ピーマンのソテー マカロニサラダ	米飯 海老と卵の炒め物和风あん 揚げない大学いも 味噌汁(青菜・椎茸)	米飯 カレーの西京やき 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  陽活ゼリー(紅茶)
1/26 (月)	米飯 厚焼き卵 チンゲン菜の炒め物	米飯 肉巻きフライ 味噌じゃこ大豆 清し汁(えのき・わかめ)	米飯 寄せ鍋(鶏) 小松菜のおかか和え いとこ煮 味噌汁(玉ねぎ・あげ)	ポテトサラダ  陽活ゼリー(マンゴー)
1/27 (火)	米飯 スナッフえんどうのソテー キャベツのドレッシング和え	米飯 クリルチキン野菜ソース きのこソテー 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  陽活ゼリー(青りんご)
1/28 (水)	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  陽活ゼリー(巨峰)
1/29 (木)	米飯 ピーマンの炒め物 大根サラダ	米飯 木の葉とし 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  陽活ゼリー(ピーチ)
1/30 (金)	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  陽活ゼリー(和梨)
1/31 (土)	米飯 温野菜サラダ キャベツのソテー	米飯 さつねうどん 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  陽活ゼリー(リフィイチ)

<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：2026年1月1日(木)～2026年1月7日(水)

	木 1	金 2	土 3	日 4	月 5	火 6	水 7
朝食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	もち麩入り雑煮(清し汁)	さつまいもサラダ	温野菜サラダ	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
	漬け物	ごぼうの甘辛炒め	れんこんの炒め煮	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
	エネルギー 261 kcal 蛋白質 7.9 g 食塩 1.2 g	エネルギー 455 kcal 蛋白質 6.5 g 食塩 0.9 g	エネルギー 323 kcal 蛋白質 5.2 g 食塩 0.7 g	エネルギー 314 kcal 蛋白質 6.0 g 食塩 1.1 g	エネルギー 384 kcal 蛋白質 13.9 g 食塩 0.9 g	エネルギー 344 kcal 蛋白質 9.0 g 食塩 1.2 g	エネルギー 398 kcal 蛋白質 8.4 g 食塩 1.1 g
昼食	赤飯	米飯	オムライスクリームソース	米飯	米飯	キーマカレー	米飯
	正月プレート	筑前煮(鶏)	パプリカのマリネ	白身魚の揚げ浸し	豚肉の照りマヨ炒め	大根のピクルス	醤油ラーメン
	味噌汁(えのき・あげ)	ひじきの煮物	コーンスープ	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
		味噌汁(青菜・玉ねぎ)		味噌汁(青菜・人参)	味噌汁(大根・あげ)		デザート(カクテル缶)
夕食	エネルギー 399 kcal 蛋白質 13.2 g 食塩 1.5 g	エネルギー 489 kcal 蛋白質 16.9 g 食塩 2.9 g	エネルギー 509 kcal 蛋白質 11.4 g 食塩 4.0 g	エネルギー 589 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 2.3 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 1.9 g	エネルギー 666 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 5.2 g	エネルギー 534 kcal 蛋白質 15.6 g 食塩 6.3 g
夕食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	赤魚の西京やき	タラと野菜のごまだれかけ	◆ハンバーグきのこあん	おでん	あじのなめろうフライ	鶏肉の西京焼き	ビーフカツ
	大根なます	茄子の煮物	揚げない大学いも	きゅうりの浅漬け	人参しりしり	小松菜の和え物	ほうれん草のソテー
	竹の子の土佐煮	菜の花のかき醤油和え	小松菜のお浸し	じゃこピーマン	もずく和え	金平ごぼう	ポテトサラダ
夕食	清し汁(はくさい・玉ねぎ)	味噌汁(えのき・じゃがいも)	味噌汁(はくさい・わかめ)	味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	清し汁(青菜・あげ)	味噌汁(しめじ・人参)
	エネルギー 436 kcal 蛋白質 18.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー 453 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 3.0 g	エネルギー 557 kcal 蛋白質 14.9 g 食塩 3.5 g	エネルギー 480 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 4.3 g	エネルギー 452 kcal 蛋白質 12.5 g 食塩 1.9 g	エネルギー 593 kcal 蛋白質 26.4 g 食塩 3.8 g	エネルギー 654 kcal 蛋白質 16.5 g 食塩 2.7 g
単品小	高野豆腐の煮物	オクラの和え物	ほうれん草のガーリックソテー	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
	エネルギー 51 kcal 蛋白質 3.1 g 食塩 0.7 g	エネルギー 38 kcal 蛋白質 1.9 g 食塩 0.8 g	エネルギー 46 kcal 蛋白質 2.7 g 食塩 0.4 g	エネルギー 25 kcal 蛋白質 0.9 g 食塩 0.7 g	エネルギー 35 kcal 蛋白質 2.8 g 食塩 0.7 g	エネルギー 54 kcal 蛋白質 1.6 g 食塩 0.5 g	エネルギー 20 kcal 蛋白質 1.0 g 食塩 0.4 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)
	エネルギー 51 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 55 kcal 蛋白質 0.1 g 食塩 0.3 g	エネルギー 51 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 52 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 35 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 49 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 52 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g
	エネルギー 1198 kcal 蛋白質 42.3 g 食塩 6.2 g	エネルギー 1490 kcal 蛋白質 46.9 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1486 kcal 蛋白質 34.2 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1460 kcal 蛋白質 45.2 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1466 kcal 蛋白質 47.6 g 食塩 5.7 g	エネルギー 1706 kcal 蛋白質 56.4 g 食塩 11.0 g	エネルギー 1658 kcal 蛋白質 41.5 g 食塩 10.8 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：2026年1月8日(木)～2026年1月14日(水)

	木 8	金 9	土 10	日 11	月 12	火 13	水 14
朝食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	卵とじ	スナップえんどうの炒め物	スクランブルエッグ	厚焼き卵	大根サラダ	菜の花のソテー	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 12.7 g	エネルギー 349 kcal 蛋白質 7.8 g	エネルギー 386 kcal 蛋白質 13.1 g	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 381 kcal 蛋白質 6.8 g	エネルギー 310 kcal 蛋白質 6.5 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	さばの煮つけ	豆腐チャンプルー(豚)
	しらすのおろし和え	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	ほうれん草のからし和え	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 387 kcal 蛋白質 20.1 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 14.0 g	エネルギー 604 kcal 蛋白質 19.9 g	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 474 kcal 蛋白質 20.1 g	エネルギー 578 kcal 蛋白質 24.5 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
	かぼちゃの煮物	しろなの塩だれ炒め	がんもの煮物	清し汁(えのき・わかめ)	いとし煮	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 586 kcal 蛋白質 19.9 g	エネルギー 613 kcal 蛋白質 18.5 g	エネルギー 508 kcal 蛋白質 21.9 g	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
	食塩 3.3 g	食塩 3.2 g	食塩 3.3 g	食塩 5.1 g	食塩 3.9 g	食塩 4.7 g	食塩 2.9 g
	◆きのこ炒り豆腐	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 35 kcal 蛋白質 2.5 g	エネルギー 86 kcal 蛋白質 2.0 g	エネルギー 52 kcal 蛋白質 0.9 g	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
	食塩 0.4 g	食塩 0.4 g	食塩 0.8 g	食塩 0.4 g	食塩 0.7 g	食塩 0.6 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)	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)
	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	エネルギー 52 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 1460 kcal 蛋白質 55.2 g	エネルギー 1648 kcal 蛋白質 42.3 g	エネルギー 1588 kcal 蛋白質 55.8 g	エネルギー 1561 kcal 蛋白質 47.4 g	エネルギー 1556 kcal 蛋白質 52.0 g	エネルギー 1537 kcal 蛋白質 45.7 g	エネルギー 1701 kcal 蛋白質 57.5 g
	食塩 7.4 g	食塩 7.1 g	食塩 8.7 g	食塩 9.5 g	食塩 8.2 g	食塩 10.0 g	食塩 7.7 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：2026年1月15日(木)～2026年1月21日(水)

	木 15	金 16	土 17	日 18	月 19	火 20	水 21
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
	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	チンゲン菜の塩だれ炒め	温野菜サラダ
	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	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
	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	そばろ丼(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(大根・あげ)	味噌汁(玉ねぎ・あげ)
	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	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
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	ホキの味噌漬け焼き	鶏肉のトウチジャン炒め
	もずく和え	小松菜の磯辺和え	チンゲン菜のお浸し	大根のピクルス	小松菜のお浸し	ほうれん草の和え物	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	大豆のそばろ煮	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)	清し汁(椎茸・わかめ)	味噌汁(里芋・大根)
単品小	エネルギー 503 kcal 蛋白質 18.7 g	エネルギー 471 kcal 蛋白質 13.6 g	エネルギー 558 kcal 蛋白質 17.2 g	エネルギー 466 kcal 蛋白質 17.7 g	エネルギー 548 kcal 蛋白質 12.1 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
	食塩 2.6 g	食塩 3.5 g	食塩 4.0 g	食塩 3.2 g	食塩 3.0 g	食塩 3.7 g	食塩 3.0 g
	カリフラワーのマネズ和え	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 1.1 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	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
	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(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(ソルティライチ)	腸活ゼリー(ピーチ)
	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	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 1591 kcal 蛋白質 47.5 g	エネルギー 1498 kcal 蛋白質 46.2 g	エネルギー 1570 kcal 蛋白質 48.9 g	エネルギー 1548 kcal 蛋白質 48.5 g	エネルギー 1562 kcal 蛋白質 38.3 g	エネルギー 1485 kcal 蛋白質 53.0 g	エネルギー 1581 kcal 蛋白質 47.7 g
	食塩 10.1 g	食塩 7.7 g	食塩 7.8 g	食塩 7.5 g	食塩 7.2 g	食塩 9.1 g	食塩 6.1 g



<献立表>

現場：デリケア(株)茨木工場  
献立種類：惣菜(通常／A)  
年月日：2026年1月22日(木)～2026年1月28日(水)

	木 22	金 23	土 24	日 25	月 26	火 27	水 28
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	スナップえんどうのソテー	ベーコンエッグ
	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	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
	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	エネルギー 386 kcal 蛋白質 6.8 g	エネルギー 333 kcal 蛋白質 8.7 g	エネルギー 328 kcal 蛋白質 7.7 g	エネルギー 409 kcal 蛋白質 13.2 g
	食塩 0.9 g	食塩 0.9 g	食塩 1.0 g	食塩 0.8 g	食塩 1.0 g	食塩 0.9 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
	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	きのこソテー	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)
	エネルギー 565 kcal 蛋白質 15.8 g	エネルギー 582 kcal 蛋白質 15.1 g	エネルギー 477 kcal 蛋白質 17.1 g	エネルギー 606 kcal 蛋白質 19.8 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 20.2 g	エネルギー 633 kcal 蛋白質 27.5 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 21.2 g
夕食		食塩 4.0 g	食塩 2.6 g	食塩 3.0 g	食塩 2.6 g	食塩 2.4 g	食塩 2.5 g
	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	散らし寿司	米飯
	さばの塩焼き	鶏ごぼうイリ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	小松菜のおかか和え	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	カリフラワーのソテー	大根の煮物	いとし煮	味噌汁(里芋・あげ)	ほうれん草のピーナツ和え
単品小	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)
	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	エネルギー 413 kcal 蛋白質 22.3 g	エネルギー 551 kcal 蛋白質 22.8 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 18.6 g	エネルギー 571 kcal 蛋白質 25.0 g
	食塩 3.1 g	食塩 3.4 g	食塩 2.5 g	食塩 3.5 g	食塩 4.6 g	食塩 4.7 g	食塩 3.3 g
	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
	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	エネルギー 20 kcal 蛋白質 1.0 g	エネルギー 107 kcal 蛋白質 0.8 g	エネルギー 37 kcal 蛋白質 0.4 g	エネルギー 25 kcal 蛋白質 1.3 g
単品デ	食塩 0.6 g	食塩 0.8 g	食塩 0.4 g	食塩 0.4 g	食塩 0.3 g	食塩 0.6 g	食塩 0.7 g
	腸活ゼリー(抹茶)	腸活ゼリー(グリーン)	腸活ゼリー(マスクット)	腸活ゼリー(紅茶)	腸活ゼリー(マンゴー)	腸活ゼリー(青りんご)	腸活ゼリー(巨峰)
	エネルギー 55 kcal 蛋白質 0.1 g	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 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
	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 1460 kcal 蛋白質 45.0 g	エネルギー 1499 kcal 蛋白質 45.9 g	エネルギー 1590 kcal 蛋白質 52.4 g	エネルギー 1460 kcal 蛋白質 49.9 g	エネルギー 1554 kcal 蛋白質 52.5 g	エネルギー 1538 kcal 蛋白質 54.2 g	エネルギー 1555 kcal 蛋白質 60.7 g
	食塩 8.9 g	食塩 9.4 g	食塩 6.8 g	食塩 8.0 g	食塩 8.8 g	食塩 8.9 g	食塩 7.7 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：2026年1月29日(木)～2026年2月4日(水)

	木 29	金 30	土 31	日 1	月 2	火 3	水 4
朝食	米飯 ピーマンの炒め物 大根サラダ	米飯 マカロニソテー オニオンサラダ	米飯 温野菜サラダ キャベツのソテー				
	エネルギー 338 kcal 蛋白質 6.7 g 食塩 0.8 g	エネルギー 356 kcal 蛋白質 7.7 g 食塩 0.9 g	エネルギー 339 kcal 蛋白質 6.2 g 食塩 0.7 g				
昼食	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 ポトフ 菜の花のガーリックソテー きゅうりのピクルス	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)				
	エネルギー 438 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 3.0 g	エネルギー 473 kcal 蛋白質 12.5 g 食塩 3.1 g	エネルギー 586 kcal 蛋白質 14.5 g 食塩 4.2 g				
夕食	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)	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)	米飯 豚肉のオイスターソース炒め オクラの胡麻和え ブロッコリーのソテー 味噌汁(えのき・わかめ)				
	エネルギー 583 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 2.2 g	エネルギー 599 kcal 蛋白質 25.9 g 食塩 5.3 g	エネルギー 609 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 4.6 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				
	エネルギー 50 kcal 蛋白質 3.0 g 食塩 0.7 g	エネルギー 88 kcal 蛋白質 1.8 g 食塩 0.5 g	エネルギー 20 kcal 蛋白質 1.7 g 食塩 0.6 g				
単品デ	腸活ゼリー(ピーチ)	腸活ゼリー(オレンジ)	腸活ゼリー(ソルティライチ)				
	エネルギー 51 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 50 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 38 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g				
	エネルギー 1460 kcal 蛋白質 47.6 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1566 kcal 蛋白質 47.9 g 食塩 10.1 g	エネルギー 1592 kcal 蛋白質 44.8 g 食塩 10.4 g				