

# 月間献立予定表（食材）

## デリケア働茨木工場

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 赤魚の西京焼き 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
1/2 (金)	米飯 さつまいもサラダ こぼろの甘辛炒め	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
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 パフリカのマリネ 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
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
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
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	米飯 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 金平こぼろ 清し汁(青菜・あげ)	キャベツの炒め物
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
1/8 (木)	米飯 卵とし 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
1/9 (金)	米飯 スナッフえんどうの炒め物 オニオンサラダ	米飯 白身魚フライ きゅうりとツナの和え物 味噌汁(椎茸・あげ)	米飯 豚バラ大根 フロッキーのからし和え しろな塩だれ炒め 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	和風スバゲティ
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
1/11 (日)	米飯 厚焼き卵 フロッキーのソテー	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 味噌汁(じゃこ大豆) 清し汁(えのき・わかめ)	切干大根の煮物
1/12 (月)	米飯 大根サラダ こぼろの甘辛炒め	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 パフリカのピクルス いとこ煮 味噌汁(玉ねぎ・人参)	チンゲン菜の和え物
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 水きょうざ 春雨の中華和え キャベツのサーサイ和え	れんこんの炒め物
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 里芋の煮つこがし 清し汁(椎茸・わかめ)	蒸ししゅうまい
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)	カリフラワーのマネー和え

# 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 デザート
1/16 (金)	米飯 卵とし 温野菜サラダ	米飯 豚肉の炒め物 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
1/17 (土)	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 ハヤシ菜 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
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
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 すき焼きクロック 小松菜のお浸し じゃこビーマン 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	きゅうりの梅肉和え
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 ホキの味噌漬け焼き 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
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
1/22 (木)	米飯 きのこソテー はくさいのボン酢和え	ホークカレーライス 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)	ビーマンとちくわの甘辛炒め
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(バイン缶)	米飯 鶏ごぼうけり野菜の炊き合わせ 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
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
1/25 (日)	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风あん 揚げない大学いも 味噌汁(青菜・椎茸)	米飯 カレイの西京焼き ほうれん草のお浸し 大根の煮物 清し汁(はくさい・あげ)	オクラの昆布和え
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 いと煮 味噌汁(玉ねぎ・あげ)	ポテトサラダ
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
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
1/29 (木)	米飯 ビーマンの炒め物 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 春雨の中巻和え 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
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
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

<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：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
	1人1日あたり 261 kcal 蛋白質 7.9 g	1人1日あたり 455 kcal 蛋白質 6.5 g	1人1日あたり 323 kcal 蛋白質 5.2 g	1人1日あたり 314 kcal 蛋白質 6.0 g	1人1日あたり 384 kcal 蛋白質 13.9 g	1人1日あたり 344 kcal 蛋白質 9.0 g	1人1日あたり 398 kcal 蛋白質 8.4 g
	食塩 1.2 g	食塩 0.9 g	食塩 0.7 g	食塩 1.1 g	食塩 0.9 g	食塩 1.2 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)
	1人1日あたり 397 kcal 蛋白質 13.4 g	1人1日あたり 491 kcal 蛋白質 17.0 g	1人1日あたり 518 kcal 蛋白質 11.4 g	1人1日あたり 571 kcal 蛋白質 20.5 g	1人1日あたり 560 kcal 蛋白質 18.4 g	1人1日あたり 649 kcal 蛋白質 19.5 g	1人1日あたり 540 kcal 蛋白質 16.5 g
夕食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	赤魚の西京焼き	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
	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)
単品小	1人1日あたり 436 kcal 蛋白質 18.1 g	1人1日あたり 431 kcal 蛋白質 21.3 g	1人1日あたり 665 kcal 蛋白質 17.9 g	1人1日あたり 492 kcal 蛋白質 19.5 g	1人1日あたり 452 kcal 蛋白質 12.5 g	1人1日あたり 592 kcal 蛋白質 26.3 g	1人1日あたり 647 kcal 蛋白質 16.6 g
	食塩 2.5 g	食塩 3.0 g	食塩 3.0 g	食塩 4.0 g	食塩 1.9 g	食塩 3.8 g	食塩 2.7 g
	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
	1人1日あたり 51 kcal 蛋白質 3.1 g	1人1日あたり 37 kcal 蛋白質 1.8 g	1人1日あたり 46 kcal 蛋白質 2.7 g	1人1日あたり 25 kcal 蛋白質 0.9 g	1人1日あたり 34 kcal 蛋白質 2.7 g	1人1日あたり 54 kcal 蛋白質 1.6 g	1人1日あたり 20 kcal 蛋白質 1.0 g
	食塩 0.7 g	食塩 0.8 g	食塩 0.4 g	食塩 0.7 g	食塩 0.7 g	食塩 0.5 g	食塩 0.4 g
	1人1日あたり 1145 kcal 蛋白質 42.5 g	1人1日あたり 1414 kcal 蛋白質 46.6 g	1人1日あたり 1552 kcal 蛋白質 37.2 g	1人1日あたり 1402 kcal 蛋白質 46.9 g	1人1日あたり 1430 kcal 蛋白質 47.5 g	1人1日あたり 1639 kcal 蛋白質 56.4 g	1人1日あたり 1605 kcal 蛋白質 42.5 g
	食塩 6.9 g	食塩 7.6 g	食塩 8.1 g	食塩 8.1 g	食塩 5.5 g	食塩 10.7 g	食塩 10.4 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：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	スナッパえんどうの炒め物	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
	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	1人1食あたり 345 kcal 蛋白質 10.1 g	1人1食あたり 359 kcal 蛋白質 7.5 g	1人1食あたり 374 kcal 蛋白質 6.9 g	1人1食あたり 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)
	1人1食あたり 387 kcal 蛋白質 20.1 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	1人1食あたり 597 kcal 蛋白質 18.6 g	1人1食あたり 475 kcal 蛋白質 18.4 g	1人1食あたり 472 kcal 蛋白質 19.9 g	1人1食あたり 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メレード焼き	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)	いとこ煮	キャベツのザーサイ和え	里芋の煮っころがし
	味噌汁(里芋・玉ねぎ)	味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	清し汁(青菜・人参)		味噌汁(玉ねぎ・人参)		清し汁(椎茸・わかめ)
単品小	1人1食あたり 587 kcal 蛋白質 19.8 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	1人1食あたり 519 kcal 蛋白質 17.7 g	1人1食あたり 641 kcal 蛋白質 24.2 g	1人1食あたり 550 kcal 蛋白質 17.3 g	1人1食あたり 678 kcal 蛋白質 24.8 g
	食塩 3.4 g	食塩 3.1 g	食塩 3.4 g	食塩 5.1 g	食塩 3.7 g	食塩 4.7 g	食塩 3.0 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
	1人1食あたり 35 kcal 蛋白質 2.5 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	1人1食あたり 50 kcal 蛋白質 1.0 g	1人1食あたり 27 kcal 蛋白質 1.3 g	1人1食あたり 81 kcal 蛋白質 1.5 g	1人1食あたり 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
	1人1食あたり 1410 kcal 蛋白質 55.1 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	1人1食あたり 1511 kcal 蛋白質 47.4 g	1人1食あたり 1502 kcal 蛋白質 51.4 g	1人1食あたり 1477 kcal 蛋白質 45.6 g	1人1食あたり 1648 kcal 蛋白質 57.4 g
	食塩 7.3 g	食塩 6.6 g	食塩 8.5 g	食塩 9.2 g	食塩 7.8 g	食塩 9.7 g	食塩 7.6 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：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
	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 407 kcal 蛋白質 5.8 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)	豚肉の炒め物	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 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	エネルギー 594 kcal 蛋白質 21.7 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 19.2 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 16.2 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 473 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 451 kcal 蛋白質 23.2 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 3.1 g
	カリフラワーのマヨネーズ和え	茄子の煮物	もやしの香味和え	れんこん金平	きゅうりの梅肉和え	ひじきの煮物	金平ごぼう
	エネルギー 86 kcal 蛋白質 1.1 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	エネルギー 61 kcal 蛋白質 0.6 g	エネルギー 18 kcal 蛋白質 0.8 g	エネルギー 55 kcal 蛋白質 1.3 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
	エネルギー 1535 kcal 蛋白質 47.6 g	エネルギー 1427 kcal 蛋白質 45.9 g	エネルギー 1523 kcal 蛋白質 49.2 g	エネルギー 1456 kcal 蛋白質 47.2 g	エネルギー 1513 kcal 蛋白質 38.3 g	エネルギー 1447 kcal 蛋白質 52.9 g	エネルギー 1530 kcal 蛋白質 47.7 g
	食塩 8.7 g	食塩 7.4 g	食塩 7.5 g	食塩 7.1 g	食塩 6.9 g	食塩 8.8 g	食塩 5.9 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：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
	1人1杯 <sup>※</sup> - 298 kcal 蛋白質 6.4 g	1人1杯 <sup>※</sup> - 380 kcal 蛋白質 11.9 g	1人1杯 <sup>※</sup> - 347 kcal 蛋白質 9.1 g	1人1杯 <sup>※</sup> - 386 kcal 蛋白質 6.8 g	1人1杯 <sup>※</sup> - 333 kcal 蛋白質 8.7 g	1人1杯 <sup>※</sup> - 328 kcal 蛋白質 7.7 g	1人1杯 <sup>※</sup> - 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 and 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)
	1人1杯 <sup>※</sup> - 565 kcal 蛋白質 15.8 g	1人1杯 <sup>※</sup> - 543 kcal 蛋白質 15.1 g	1人1杯 <sup>※</sup> - 483 kcal 蛋白質 18.0 g	1人1杯 <sup>※</sup> - 606 kcal 蛋白質 19.8 g	1人1杯 <sup>※</sup> - 515 kcal 蛋白質 20.2 g	1人1杯 <sup>※</sup> - 592 kcal 蛋白質 24.2 g	1人1杯 <sup>※</sup> - 499 kcal 蛋白質 21.2 g
夕食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	散らし寿司	米飯
	さばの塩焼き	鶏ごぼうイリと野菜の炊き合わせ	鶏肉の唐揚げ	カレイの西京焼き	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	いとこ煮	味噌汁(里芋・あげ)	ほうれん草のピーナツ和え
	味噌汁(青菜・椎茸)	味噌汁(えのき・大根)	味噌汁(大根・人参)	清し汁(はくさい・あげ)	味噌汁(玉ねぎ・あげ)		味噌汁(はくさい・人参)
単品小	1人1杯 <sup>※</sup> - 479 kcal 蛋白質 20.8 g	1人1杯 <sup>※</sup> - 475 kcal 蛋白質 18.4 g	1人1杯 <sup>※</sup> - 680 kcal 蛋白質 25.0 g	1人1杯 <sup>※</sup> - 413 kcal 蛋白質 22.3 g	1人1杯 <sup>※</sup> - 553 kcal 蛋白質 22.3 g	1人1杯 <sup>※</sup> - 487 kcal 蛋白質 18.5 g	1人1杯 <sup>※</sup> - 530 kcal 蛋白質 23.7 g
	食塩 3.1 g	食塩 3.4 g	食塩 2.6 g	食塩 3.5 g	食塩 4.4 g	食塩 4.7 g	食塩 3.2 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
	1人1杯 <sup>※</sup> - 63 kcal 蛋白質 1.7 g	1人1杯 <sup>※</sup> - 12 kcal 蛋白質 0.4 g	1人1杯 <sup>※</sup> - 33 kcal 蛋白質 1.1 g	1人1杯 <sup>※</sup> - 20 kcal 蛋白質 1.0 g	1人1杯 <sup>※</sup> - 100 kcal 蛋白質 0.9 g	1人1杯 <sup>※</sup> - 37 kcal 蛋白質 0.4 g	1人1杯 <sup>※</sup> - 24 kcal 蛋白質 1.2 g
	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
	1人1杯 <sup>※</sup> - 1405 kcal 蛋白質 44.7 g	1人1杯 <sup>※</sup> - 1410 kcal 蛋白質 45.8 g	1人1杯 <sup>※</sup> - 1543 kcal 蛋白質 53.2 g	1人1杯 <sup>※</sup> - 1425 kcal 蛋白質 49.9 g	1人1杯 <sup>※</sup> - 1501 kcal 蛋白質 52.1 g	1人1杯 <sup>※</sup> - 1444 kcal 蛋白質 50.8 g	1人1杯 <sup>※</sup> - 1462 kcal 蛋白質 59.3 g
	食塩 8.6 g	食塩 8.0 g	食塩 6.5 g	食塩 7.7 g	食塩 8.3 g	食塩 8.7 g	食塩 7.3 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：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	米飯	米飯				
	ピーマンの炒め物	マカロニソテー	温野菜サラダ				
	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 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 0.9 g	食塩 0.7 g				
昼食	米飯	米飯	米飯				
	木の葉とじ	ポトフ	きつねうどん				
	チンゲン菜のナムル	菜の花のガーリックソテー	大根とひき肉の甘辛炒め				
	味噌汁(玉ねぎ・人参)	きゅうりのピクルス	デザート(黄桃缶)				
	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 565 kcal 蛋白質 14.6 g				
夕食	米飯	生姜ご飯	米飯				
	白身魚の香り揚げ	鶏肉の照り焼き	豚肉のオイスターソース炒め				
	春雨の中華和え	小松菜のおかか和え	オクラの胡麻和え				
	カリフラワーのソテー	味噌汁(里芋・しめじ)	ブロッコリーのソテー				
	清し汁(しめじ・わかめ)		味噌汁(えのき・わかめ)				
単品小	1人1食あたり 583 kcal 蛋白質 21.7 g	1人1食あたり 599 kcal 蛋白質 26.6 g	1人1食あたり 609 kcal 蛋白質 22.3 g				
	食塩 2.2 g	食塩 4.8 g	食塩 4.6 g				
	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 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 20 kcal 蛋白質 1.7 g				
	食塩 0.7 g	食塩 0.5 g	食塩 0.6 g				
	1人1食あたり 1409 kcal 蛋白質 47.6 g	1人1食あたり 1516 kcal 蛋白質 48.6 g	1人1食あたり 1533 kcal 蛋白質 44.8 g				
	食塩 6.7 g	食塩 9.3 g	食塩 9.0 g				