

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
2/1 (日)	米飯 ジャーマンポテト 菜の花の塩だれ炒め	米飯 カリバタチキン 茄子の煮物 味噌汁(青菜・あげ)	米飯 ビ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)	きゅうりとしらすの酢の物 陽活ゼリ(抹茶)
2/2 (月)	米飯 スクランブルエッグ のり塩ポテト	米飯 ◆海老マヨ チョレギサラダ 中華スープ	米飯 肉豆腐(豚) カリフラワーのソテー 小松菜の和え物 味噌汁(椎茸・わかめ)	金平ごぼう 陽活ゼリ(ウパ)
2/3 (火)	米飯 肉団子のコンソメ煮 マカロニサラダ	散らし寿司 五目煮豆 清し汁(かまぼこ・みつば)	米飯 鶏とポテトのケチャップ和え 春雨の中華和え 切干大根の煮物 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	ほうれん草のお浸し 陽活ゼリ(マスクット)
2/4 (水)	米飯 スナックえんどうの炒め物 オニオンサラダ	オムライス フロッコリーの胡麻和え コンソメスープ	米飯 さばの味噌煮 チンゲン菜の香味和え キャベツのソテー 清し汁(豆腐)	かぼちゃの煮物 陽活ゼリ(紅茶)
2/5 (木)	米飯 さつまいもサラダ ごぼうの甘辛炒め	米飯 芋子煮(豚) ひじきの煮物 味噌汁(青菜・大根)	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 陽活ゼリ(マンゴー)
2/6 (金)	米飯 温野菜サラダ れんこんの炒め煮	米飯 ハンバーグ パプリカのマリネ コンソメスープ	米飯 豆腐の卵きのごあんかけ 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 陽活ゼリ(青りんご)
2/7 (土)	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 じゃこビーマン 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	はくさいのごま油和え 陽活ゼリ(巨峰)
2/8 (日)	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 陽活ゼリ(ビーチ)
2/9 (月)	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 陽活ゼリ(和ッ)
2/10 (火)	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 ポテトサラダ 味噌汁(しめじ・人参)	オクラの昆布和え 陽活ゼリ(リテイイイ)
2/11 (水)	米飯 卵とじ じゃがいもの炒め物	米飯 カレーの南部焼き しらすのおろし和え 味噌汁(あげ・わかめ)	米飯 豚肉と野菜の炒め煮 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 陽活ゼリ(抹茶)
2/12 (木)	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 菜の花のからし和え フロッコリーの塩だれ炒め 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	和風スパゲティ 陽活ゼリ(ウパ)
2/13 (金)	米飯 スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ	米飯 肉団子入りクリームシチュー 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 陽活ゼリ(マスクット)
2/14 (土)	米飯 厚焼き卵 フ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 味噌じゃこ大豆 清し汁(えのき・わかめ)	切干大根の煮物 陽活ゼリ(紅茶)
2/15 (日)	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 陽活ゼリ(マンゴー)

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
2/16 (月)	米飯 菜の花のソテー ポテトサラダ	米飯 赤魚の煮つけ 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 水きょうさ 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(青りんご)
2/17 (火)	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 里芋の煮ころがし 清し汁(椎茸・わかめ)	蒸ししゅうまい 腸活ゼリ(ピーチ)
2/18 (水)	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 か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(巨峰)
2/19 (木)	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 腸活ゼリ(私ソフ)
2/20 (金)	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 人参じりしり 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 腸活ゼリ(リルティイイ)
2/21 (土)	米飯 フロッコリーの炒め物 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 腸活ゼリ(抹茶)
2/22 (日)	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 じゃこピーマン 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	きゅうりの梅肉和え 腸活ゼリ(クアパ)
2/23 (月)	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 腸活ゼリ(マスクット)
2/24 (火)	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 豚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 腸活ゼリ(紅茶)
2/25 (水)	米飯 きのこソテー はくさいのボン酢和え	ポークハヤシライス 大根サラダ チンゲン菜のお浸し	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 腸活ゼリ(マンゴー)
2/26 (木)	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 腸活ゼリ(青りんご)
2/27 (金)	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 腸活ゼリ(ピーチ)
2/28 (土)	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風あん 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 腸活ゼリ(巨峰)

〈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2月1日(日) ~ 2026年2月7日(土)

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
朝食	米飯 ジャーマンポテト 菜の花の塩だれ炒め	米飯 スクランブルエッグ のり塩ポテト	米飯 肉団子のコンソメ煮 マカロニサラダ	米飯 スナップえんどうの炒め物 オニオンサラダ	米飯 さつまいもサラダ ごぼうの甘辛炒め	米飯 温野菜サラダ れんこんの炒め煮	米飯 カリフラワーのクリーム煮 チンゲン菜のソテー
	エネルギー 407 kcal 蛋白質 8.2 g 食塩 1.5 g	エネルギー 381 kcal 蛋白質 11.5 g 食塩 0.6 g	エネルギー 401 kcal 蛋白質 8.5 g 食塩 0.8 g	エネルギー 318 kcal 蛋白質 7.6 g 食塩 0.8 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
昼食	米飯 ガリバタチキン 茄子の煮物 味噌汁(青菜・あげ)	米飯 ◆海老マヨ チョレギサラダ 中華スープ	散らし寿司 五目煮豆 清し汁(かまぼこ・みつば)	オムライス ブロッコリーの胡麻和え コンソメスープ	米飯 芋子煮(豚) ひじきの煮物 味噌汁(青菜・大根)	米飯 ハンバーグ パプリカのマリネ コーンスープ	米飯 白身魚の揚げ浸し ナポリタン 味噌汁(青菜・人参)
	エネルギー 585 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 2.9 g	エネルギー 562 kcal 蛋白質 11.5 g 食塩 2.4 g	エネルギー 445 kcal 蛋白質 16.5 g 食塩 3.7 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 11.6 g 食塩 4.1 g	エネルギー 495 kcal 蛋白質 16.7 g 食塩 3.1 g	エネルギー 536 kcal 蛋白質 14.1 g 食塩 3.7 g	エネルギー 589 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 2.3 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)	米飯 肉豆腐(豚) カリフラワーのソテー 小松菜の和え物 味噌汁(椎茸・わかめ)	米飯 鶏とポテトのケチャップ和え 春雨の中華和え 切干大根の煮物 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	米飯 さばの味噌煮 チンゲン菜の香味和え キャベツのソテー 清し汁(豆腐)	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)	米飯 豆腐の卵きのこあんかけ 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)	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)
	エネルギー 537 kcal 蛋白質 12.1 g 食塩 3.0 g	エネルギー 581 kcal 蛋白質 25.0 g 食塩 3.2 g	エネルギー 588 kcal 蛋白質 15.8 g 食塩 3.1 g	エネルギー 521 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 3.7 g	エネルギー 453 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 3.0 g	エネルギー 593 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 4.1 g	エネルギー 480 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 4.3 g
単品小	きゅうりとしらすの酢の物	金平ごぼう	ほうれん草のお浸し	かぼちゃの煮物	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
	エネルギー 25 kcal 蛋白質 0.9 g 食塩 0.6 g	エネルギー 106 kcal 蛋白質 1.9 g 食塩 0.6 g	エネルギー 20 kcal 蛋白質 1.7 g 食塩 0.6 g	エネルギー 62 kcal 蛋白質 1.3 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
単品デ	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)	腸活ゼリー(巨峰)
	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 51 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g
	エネルギー 1609 kcal 蛋白質 41.1 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1681 kcal 蛋白質 49.9 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1506 kcal 蛋白質 42.5 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1435 kcal 蛋白質 42.1 g 食塩 9.6 g	エネルギー 1490 kcal 蛋白質 46.6 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1550 kcal 蛋白質 43.3 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1459 kcal 蛋白質 45.3 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 : 2026年2月8日(日) ~ 2026年2月14日(土)

	日 8	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14
朝食	米飯 ハムエッグ 玉ねぎのポン酢和え	米飯 チキンボールのコンソメ煮 いんげんのソテー	米飯 菜の花の炒め物 マカロニソテー	米飯 卵とじ じゃがいもの炒め物	米飯 スナップえんどうの炒め物 オニオンサラダ	米飯 スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ	米飯 厚焼き卵 ブロッコリーのソテー
	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 8.8 g 食塩 1.2 g	エネルギー - 398 kcal 蛋白質 8.4 g 食塩 1.1 g	エネルギー - 401 kcal 蛋白質 12.7 g 食塩 1.0 g	エネルギー - 349 kcal 蛋白質 7.8 g 食塩 0.9 g	エネルギー - 386 kcal 蛋白質 13.1 g 食塩 0.7 g	エネルギー - 345 kcal 蛋白質 10.1 g 食塩 1.1 g
昼食	米飯 豚肉の照りマヨ炒め 里芋の煮物 味噌汁(大根・あげ)	キーマカレー きゅうりのピクルス コンソメスープ	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 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 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 肉団子入りクリームシチュー 小松菜の胡麻和え きのこ金平	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)
	エネルギー - 560 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 1.9 g	エネルギー - 667 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 5.5 g	エネルギー - 534 kcal 蛋白質 15.6 g 食塩 6.3 g	エネルギー - 387 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー - 550 kcal 蛋白質 14.0 g 食塩 2.3 g	エネルギー - 591 kcal 蛋白質 16.1 g 食塩 3.9 g	エネルギー - 597 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 2.6 g
夕食	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)	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)	米飯 ミンチカツ ほうれん草のソテー ポテトサラダ 味噌汁(しめじ・人参)	米飯 豚肉と野菜の炒め煮 チンゲン菜のお浸し かぼちゃの煮物 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	米飯 豚バラ大根 菜の花のからし和え ブロッコリーの塩だれ炒め 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	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)	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)
	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 - 698 kcal 蛋白質 13.9 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 569 kcal 蛋白質 20.3 g 食塩 3.3 g	エネルギー - 623 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 3.1 g	エネルギー - 508 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 3.3 g	エネルギー - 518 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 5.1 g
単品小	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	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
	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	エネルギー - 35 kcal 蛋白質 2.5 g 食塩 0.4 g	エネルギー - 86 kcal 蛋白質 2.0 g 食塩 0.4 g	エネルギー - 52 kcal 蛋白質 0.9 g 食塩 0.8 g	エネルギー - 50 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(オレンジ)	腸活ゼリー(ソルティライチ)	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)
	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 - 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 - 1482 kcal 蛋白質 47.6 g 食塩 5.7 g	エネルギー - 1708 kcal 蛋白質 56.4 g 食塩 11.3 g	エネルギー - 1688 kcal 蛋白質 38.9 g 食塩 10.8 g	エネルギー - 1447 kcal 蛋白質 55.7 g 食塩 7.4 g	エネルギー - 1659 kcal 蛋白質 43.5 g 食塩 7.0 g	エネルギー - 1589 kcal 蛋白質 52.0 g 食塩 9.0 g	エネルギー - 1545 kcal 蛋白質 47.4 g 食塩 9.5 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2月15日(日) ~ 2026年2月21日(土)

	日 15	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21
朝食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	大根サラダ	菜の花のソテー	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	ブロッコリーの炒め物
	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	オニオンサラダ
	エネルギー 359 kcal 蛋白質 7.5 g 食塩 1.0 g	エネルギー 381 kcal 蛋白質 6.8 g 食塩 0.7 g	エネルギー 310 kcal 蛋白質 6.5 g 食塩 0.8 g	エネルギー 319 kcal 蛋白質 7.5 g 食塩 0.9 g	エネルギー 408 kcal 蛋白質 12.4 g 食塩 0.9 g	エネルギー 406 kcal 蛋白質 5.9 g 食塩 0.7 g	エネルギー 328 kcal 蛋白質 7.0 g 食塩 0.8 g
昼食	米飯	米飯	米飯	わかめご飯	米飯	米飯	そばろ丼(牛豚)
	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	キャベツのピーナツ和え
	卵の花	ほうれん草のからし和え	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	清し汁(菜の花・人参)
	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 475 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 2.3 g	エネルギー 420 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 3.6 g	エネルギー 578 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 3.3 g	エネルギー 648 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 6.0 g	エネルギー 524 kcal 蛋白質 19.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 24.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー 635 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 2.8 g	
夕食	米飯	炊き込み炒飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	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	タラのムニエル
	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	大根のピクルス
	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	じゃがいものソテー
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)	コンソメスープ	
エネルギー 639 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 3.9 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 17.3 g 食塩 4.7 g	エネルギー 590 kcal 蛋白質 27.3 g 食塩 2.8 g	エネルギー 503 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 2.6 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 17.8 g 食塩 3.1 g	エネルギー 558 kcal 蛋白質 17.2 g 食塩 4.0 g	エネルギー 468 kcal 蛋白質 17.8 g 食塩 3.5 g	
単品小	チンゲン菜の和え物	れんこんの炒め物	蒸ししゅうまい	カリフラワーのマネース和え	茄子の煮物	もやしの香味和え	れんこん金平
	エネルギー 28 kcal 蛋白質 1.4 g 食塩 0.7 g	エネルギー 81 kcal 蛋白質 1.5 g 食塩 0.6 g	エネルギー 82 kcal 蛋白質 1.6 g 食塩 0.4 g	エネルギー 86 kcal 蛋白質 1.2 g 食塩 0.3 g	エネルギー 46 kcal 蛋白質 1.0 g 食塩 0.4 g	エネルギー 24 kcal 蛋白質 1.7 g 食塩 0.7 g	エネルギー 61 kcal 蛋白質 0.6 g 食塩 0.4 g
単品デ	腸活ゼリー(マンゴー)	腸活ゼリー(青りんご)	腸活ゼリー(ピーチ)	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(抹茶)
	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 51 kcal 蛋白質 0.0 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 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 55 kcal 蛋白質 0.1 g 食塩 0.3 g
	エネルギー 1550 kcal 蛋白質 51.9 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1484 kcal 蛋白質 43.3 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1611 kcal 蛋白質 59.9 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1607 kcal 蛋白質 47.6 g 食塩 10.1 g	エネルギー 1509 kcal 蛋白質 50.2 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1556 kcal 蛋白質 48.9 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1547 kcal 蛋白質 48.5 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 : 2026年2月22日(日) ~ 2026年2月28日(土)

	日 22	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28
朝食	米飯 カリフラワーの炒め物 さつまいもサラダ	米飯 ハムエッグ チンゲン菜の塩だれ炒め	米飯 ウインナーのコンソメ煮 温野菜サラダ	米飯 きのこソテー はくさいのポン酢和え	米飯 卵とじ キャベツの炒め物	米飯 肉団子のコンソメ煮 オニオンサラダ	米飯 ピーマンのソテー マカロニサラダ
	エネルギー 424 kcal 蛋白質 6.2 g 食塩 0.8 g	エネルギー 391 kcal 蛋白質 12.2 g 食塩 0.9 g	エネルギー 344 kcal 蛋白質 6.0 g 食塩 0.8 g	エネルギー 298 kcal 蛋白質 6.4 g 食塩 0.9 g	エネルギー 380 kcal 蛋白質 12.0 g 食塩 0.9 g	エネルギー 347 kcal 蛋白質 9.1 g 食塩 1.0 g	エネルギー 386 kcal 蛋白質 6.8 g 食塩 0.8 g
昼食	米飯 豚肉の生姜炒め ねぎ焼き 味噌汁(青菜・あげ)	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 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 ポークハヤシライス 大根サラダ チンゲン菜のお浸し	米飯 ゆかりご飯 にゅうめん 茄子のそぼろ煮 デザート(パイン缶)	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 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)
	エネルギー 523 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 2.2 g	エネルギー 551 kcal 蛋白質 16.1 g 食塩 3.6 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 1.6 g	エネルギー 554 kcal 蛋白質 16.8 g 食塩 3.8 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 13.4 g 食塩 5.0 g	エネルギー 477 kcal 蛋白質 17.1 g 食塩 2.6 g	エネルギー 606 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 3.0 g
夕食	米飯 牛肉コロッケ 小松菜のお浸し じゃこピーマン 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	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)	米飯 豚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)	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)	米飯 鶏ごぼうイリ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)	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)	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)
	エネルギー 554 kcal 蛋白質 11.7 g 食塩 3.5 g	エネルギー 452 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 3.7 g	エネルギー 589 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 3.1 g	エネルギー 473 kcal 蛋白質 18.2 g 食塩 3.4 g	エネルギー 582 kcal 蛋白質 27.7 g 食塩 2.4 g	エネルギー 413 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 3.5 g
単品小	きゅうりの梅肉和え エネルギー 17 kcal 蛋白質 0.8 g 食塩 0.9 g	ひじきの煮物 エネルギー 55 kcal 蛋白質 1.3 g 食塩 0.6 g	金平ごぼう エネルギー 61 kcal 蛋白質 0.9 g 食塩 0.4 g	ピーマンとちくわの甘辛炒め エネルギー 63 kcal 蛋白質 1.7 g 食塩 0.6 g	きゅうりの浅漬け エネルギー 12 kcal 蛋白質 0.4 g 食塩 0.8 g	ミニお好み焼き エネルギー 33 kcal 蛋白質 1.1 g 食塩 0.4 g	オクラの昆布和え エネルギー 20 kcal 蛋白質 1.0 g 食塩 0.4 g
	腸活ゼリー(グアバ) エネルギー 51 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	腸活ゼリー(マスカット) エネルギー 52 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	腸活ゼリー(紅茶) エネルギー 35 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	腸活ゼリー(マンゴー) エネルギー 49 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	腸活ゼリー(青りんご) エネルギー 52 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	腸活ゼリー(ピーチ) エネルギー 51 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	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
単品デ	エネルギー 1569 kcal 蛋白質 37.9 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1501 kcal 蛋白質 52.9 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1542 kcal 蛋白質 47.8 g 食塩 6.1 g	エネルギー 1443 kcal 蛋白質 45.9 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1454 kcal 蛋白質 44.0 g 食塩 10.4 g	エネルギー 1490 kcal 蛋白質 55.0 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1476 kcal 蛋白質 49.8 g 食塩 8.0 g