

月間献立予定表（惣菜）

デリケア惣菜木工場

日付	朝食	昼食	夕食	小鉢 デザート
2/1 (日)	米飯 シャーマンポテト 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)	ぎゅうりとしらすの酢の物 腸活ゼリー(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 腸活ゼリー(グアバ)
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 腸活ゼリー(マスカット)
2/4 (水)	米飯 スナッフえんどうの炒め物 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 腸活ゼリー(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 手子煮(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(えのぎ・じゃがいも)	オクラの和え物 腸活ゼリー(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 腸活ゼリー(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 ぎゅうりの浅漬け 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 腸活ゼリー(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 腸活ゼリー(ピーチ)
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	米飯 キーマカレー ぎゅうりのピクルス 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 腸活ゼリー(朴葉)
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 腸活ゼリー(リフィイチ)
2/11 (水)	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 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 腸活ゼリー(抹茶)
2/12 (木)	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 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 腸活ゼリー(グアバ)
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 腸活ゼリー(マスカット)
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(えのぎ・わかめ)	切干大根の煮物 腸活ゼリー(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(マンゴー)

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
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 腸活ゼリー(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 豆腐チャンフルー(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(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 かんもとの野菜の炊き合わせ 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(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(えのぎ・人参)	茄子の煮物 腸活ゼリー(和カツ)
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 腸活ゼリー(カティアイ)
2/21 (土)	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 腸活ゼリー(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 腸活ゼリー(グアハ)
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 腸活ゼリー(マスカット)
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 腸活ゼリー(紅茶)
2/25 (水)	米飯 きのこソテー はくさいのボン酢和え	ボークハヤシライス 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 腸活ゼリー(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 ほうれん草の煮浸し 味噌汁(えのぎ・大根)	きゅうりの浅漬け 腸活ゼリー(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 腸活ゼリー(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 揚げない大芋いも 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 清し汁(はくさい・あげ)	オクラの昆布和え 腸活ゼリー(巨峰)

<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	米飯	米飯	米飯	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	スナッブえんどうの炒め物	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
	菜の花の塩だれ炒め	のり塩ポテト	マカロニサラダ	オニオンサラダ	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
	1人1食あたり 407 kcal 蛋白質 8.2 g 食塩 1.5 g	1人1食あたり 381 kcal 蛋白質 11.5 g 食塩 0.6 g	1人1食あたり 401 kcal 蛋白質 8.5 g 食塩 0.8 g	1人1食あたり 318 kcal 蛋白質 7.6 g 食塩 0.8 g	1人1食あたり 455 kcal 蛋白質 6.5 g 食塩 0.9 g	1人1食あたり 323 kcal 蛋白質 5.2 g 食塩 0.7 g	1人1食あたり 314 kcal 蛋白質 6.0 g 食塩 1.1 g
昼食	米飯	米飯	散らし寿司	オムライス	米飯	米飯	米飯
	ガリバタチキン	◆海老マヨ	五目煮豆	ブロッコリーの胡麻和え	芋子煮(豚)	ハンバーグ	白身魚の揚げ浸し
	茄子の煮物	チョレギサラダ	清し汁(かまぼこ・みつば)	コンソメスープ	ひじきの煮物	パプリカのマリネ	ナポリタン
	味噌汁(青菜・あげ)	中華スープ			味噌汁(青菜・大根)	コーンスープ	味噌汁(青菜・人参)
	1人1食あたり 585 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 2.9 g	1人1食あたり 561 kcal 蛋白質 11.5 g 食塩 2.4 g	1人1食あたり 445 kcal 蛋白質 16.5 g 食塩 3.7 g	1人1食あたり 499 kcal 蛋白質 11.6 g 食塩 4.1 g	1人1食あたり 495 kcal 蛋白質 16.7 g 食塩 3.1 g	1人1食あたり 536 kcal 蛋白質 14.1 g 食塩 3.7 g	1人1食あたり 589 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 2.3 g
夕食	米飯	米飯	米飯	米飯	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	さばの味噌煮	タラと野菜のごまだれかけ	豆腐の卵きのこあんかけ	おでん
	人参しりしり	カリフラワーのソテー	春雨の中華和え	チンゲン菜の香味和え	茄子の煮物	揚げない大学いも	きゅうりの浅漬け
	チンゲン菜の磯辺和え	小松菜の和え物	切干大根の煮物	キャベツのソテー	菜の花のかき醤油和え	小松菜のお浸し	じゃこピーマン
	味噌汁(里芋・大根)	味噌汁(椎茸・わかめ)	味噌汁(里芋・玉ねぎ)	清し汁(豆腐)	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)
	1人1食あたり 537 kcal 蛋白質 12.1 g 食塩 3.0 g	1人1食あたり 581 kcal 蛋白質 25.0 g 食塩 3.2 g	1人1食あたり 588 kcal 蛋白質 15.8 g 食塩 3.1 g	1人1食あたり 521 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 3.7 g	1人1食あたり 453 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 3.0 g	1人1食あたり 593 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 4.1 g	1人1食あたり 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
	1人1食あたり 25 kcal 蛋白質 0.9 g 食塩 0.6 g	1人1食あたり 106 kcal 蛋白質 1.9 g 食塩 0.6 g	1人1食あたり 20 kcal 蛋白質 1.7 g 食塩 0.6 g	1人1食あたり 62 kcal 蛋白質 1.3 g 食塩 0.7 g	1人1食あたり 38 kcal 蛋白質 1.9 g 食塩 0.8 g	1人1食あたり 46 kcal 蛋白質 2.7 g 食塩 0.4 g	1人1食あたり 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(ｸﾞｱﾊﾞｰ)	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)
	1人1食あたり 55 kcal 蛋白質 0.1 g 食塩 0.3 g	1人1食あたり 51 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	1人1食あたり 52 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	1人1食あたり 35 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	1人1食あたり 49 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	1人1食あたり 52 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	1人1食あたり 51 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g
	1人1食あたり 1609 kcal 蛋白質 41.1 g 食塩 8.3 g	1人1食あたり 1680 kcal 蛋白質 49.9 g 食塩 7.1 g	1人1食あたり 1506 kcal 蛋白質 42.5 g 食塩 8.5 g	1人1食あたり 1435 kcal 蛋白質 42.1 g 食塩 9.6 g	1人1食あたり 1490 kcal 蛋白質 46.6 g 食塩 8.1 g	1人1食あたり 1550 kcal 蛋白質 43.3 g 食塩 9.2 g	1人1食あたり 1459 kcal 蛋白質 45.2 g 食塩 8.7 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	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	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	スナッブえんどうの炒め物	スクランブルエッグ	厚焼き卵
	玉ねぎのボン酢和え	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	ブロッコリーのソテー
	1人1杯 - 384 kcal 蛋白質 13.9 g 食塩 0.9 g	1人1杯 - 344 kcal 蛋白質 9.0 g 食塩 1.2 g	1人1杯 - 398 kcal 蛋白質 8.4 g 食塩 1.1 g	1人1杯 - 401 kcal 蛋白質 12.7 g 食塩 1.0 g	1人1杯 - 349 kcal 蛋白質 7.8 g 食塩 0.9 g	1人1杯 - 386 kcal 蛋白質 13.1 g 食塩 0.7 g	1人1杯 - 345 kcal 蛋白質 10.1 g 食塩 1.1 g
昼食	米飯	キーマカレー	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	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	肉団子入りクリームシチュー	豚肉のカレー炒め
	里芋の煮物	コンソメスープ	大根と豚肉の煮物	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
	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	味噌汁(里芋・キャベツ)
	1人1杯 - 560 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 1.9 g	1人1杯 - 665 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 5.2 g	1人1杯 - 534 kcal 蛋白質 15.6 g 食塩 6.3 g	1人1杯 - 387 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 2.4 g	1人1杯 - 550 kcal 蛋白質 14.0 g 食塩 2.3 g	1人1杯 - 590 kcal 蛋白質 15.8 g 食塩 3.9 g	1人1杯 - 597 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 2.6 g
夕食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	揚げとひじきの散らし寿司
	あじのなめろうフライ	鶏肉の西京焼き	ミンチカツ	豚肉と野菜の炒め煮	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
	人参しりしり	小松菜の和え物	ほうれん草のソテー	チンゲン菜のお浸し	菜の花のからし和え	オクラのかき醤油和え	味噌じゃこ大豆
	もずく和え	金平ごぼう	ポテトサラダ	かぼちゃの煮物	ブロッコリーの塩だれ炒め	がんもの煮物	清し汁(えのき・わかめ)
	味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	清し汁(青菜・あげ)	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)	
	1人1杯 - 452 kcal 蛋白質 12.5 g 食塩 1.9 g	1人1杯 - 593 kcal 蛋白質 26.4 g 食塩 3.8 g	1人1杯 - 698 kcal 蛋白質 13.9 g 食塩 2.7 g	1人1杯 - 569 kcal 蛋白質 20.3 g 食塩 3.3 g	1人1杯 - 623 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 3.1 g	1人1杯 - 508 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 3.3 g	1人1杯 - 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
	1人1杯 - 35 kcal 蛋白質 2.8 g 食塩 0.7 g	1人1杯 - 54 kcal 蛋白質 1.6 g 食塩 0.5 g	1人1杯 - 20 kcal 蛋白質 1.0 g 食塩 0.4 g	1人1杯 - 35 kcal 蛋白質 2.5 g 食塩 0.4 g	1人1杯 - 86 kcal 蛋白質 2.0 g 食塩 0.4 g	1人1杯 - 52 kcal 蛋白質 0.9 g 食塩 0.8 g	1人1杯 - 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(クアハ)	腸活ゼリー(マスカット)	腸活ゼリー(紅茶)
	1人1杯 - 51 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	1人1杯 - 50 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	1人1杯 - 38 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	1人1杯 - 55 kcal 蛋白質 0.1 g 食塩 0.3 g	1人1杯 - 51 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	1人1杯 - 52 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	1人1杯 - 35 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g
	1人1杯 - 1482 kcal 蛋白質 47.6 g 食塩 5.7 g	1人1杯 - 1706 kcal 蛋白質 56.5 g 食塩 11.0 g	1人1杯 - 1688 kcal 蛋白質 38.9 g 食塩 10.8 g	1人1杯 - 1447 kcal 蛋白質 55.7 g 食塩 7.4 g	1人1杯 - 1659 kcal 蛋白質 43.5 g 食塩 7.0 g	1人1杯 - 1588 kcal 蛋白質 51.7 g 食塩 9.0 g	1人1杯 - 1545 kcal 蛋白質 47.4 g 食塩 9.5 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	スナッブえんどうの炒め物
	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 335 kcal 蛋白質 7.2 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 19.2 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メレード焼き	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 679 kcal 蛋白質 24.9 g 食塩 2.9 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 466 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 3.2 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
	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 1.1 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
	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(カルティイ仔)	腸活ゼリー(抹茶)
単品デ	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 1700 kcal 蛋白質 57.5 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1607 kcal 蛋白質 47.5 g 食塩 10.1 g	エネルギー 1509 kcal 蛋白質 50.4 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 1552 kcal 蛋白質 48.6 g 食塩 7.5 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	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	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	ピーマンのソテー
	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	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 6.1 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 11.9 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	米飯	米飯	ポークハヤシライス	ゆかりご飯	米飯	米飯
	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	海老と卵の炒め物和風あん
	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	チンゲン菜のお浸し	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)	味噌汁(青菜・椎茸)
夕食	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 16.3 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
単品小	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	牛肉コロッケ	ホキの味噌漬け焼き	豚肉のトウチジャン炒め	さばの塩焼き	鶏ごぼう汁りと野菜の炊き合わせ	鶏肉の唐揚げ	カレイの西京焼き
	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	ほうれん草のお浸し
	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	大根の煮物
単品デ	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)	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 474 kcal 蛋白質 18.5 g 食塩 3.4 g	エネルギー 681 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー 413 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 3.5 g
	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	オクラの昆布和え
	エネルギー 17 kcal 蛋白質 0.8 g 食塩 0.9 g	エネルギー 55 kcal 蛋白質 1.3 g 食塩 0.6 g	エネルギー 61 kcal 蛋白質 0.9 g 食塩 0.4 g	エネルギー 63 kcal 蛋白質 1.7 g 食塩 0.6 g	エネルギー 12 kcal 蛋白質 0.4 g 食塩 0.8 g	エネルギー 33 kcal 蛋白質 1.1 g 食塩 0.4 g	エネルギー 20 kcal 蛋白質 1.0 g 食塩 0.4 g
	腸活ゼリー(ｸﾞﾏｰ)	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(ピーチ)	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	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 51 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g
	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 53.1 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1542 kcal 蛋白質 47.9 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 1455 kcal 蛋白質 44.2 g 食塩 10.4 g	エネルギー 1589 kcal 蛋白質 52.4 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1476 kcal 蛋白質 49.9 g 食塩 8.0 g