

## 月間献立予定表（食材）

### デリケア㈱茨木工場

日付	朝食	昼食	夕食	小鉢 デザート
2/1 (日)	米飯 ジャーマンホテト 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
2/2 (月)	米飯 スクランブルエッグ のり塩ホテト	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
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(かまほこ・みつば)	米飯 鶏とボ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
2/4 (水)	米飯 スナップえんどうの炒め物 オニオンサラダ	オムライス プ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
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
2/6 (金)	米飯 温野菜サラダ れんこんの炒め煮	米飯 パンバーグ パブリカのマリネ コーンスープ	米飯 豆腐の卵きのこあんかけ 揚げない大芋いも 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
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 じやこヒーマン 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	はくさいのごま油和え
2/8 (日)	米飯 ハムエッグ 玉ねぎのポン酢和え	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
2/9 (月)	米飯 チキンポールのコンソメ煮 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
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 ボテトサラダ 味噌汁(しめじ・人参)	オクラの昆布和え
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 しらすのおりし和え 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
2/12 (木)	米飯 スナップえんどうの炒め物 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 プ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
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
2/14 (土)	米飯 厚焼き卵 プ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 味噌汁(じゃこ大豆) 清し汁(えのき・わかめ)	切干大根の煮物
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 パブリカのピクルス いとこ煮 味噌汁(玉ねぎ・人参)	チンゲン菜の和え物

## 月間献立予定表（食材）

### デリケア株式会社工場

日付	朝食	昼食	夕食	小鉢 デザート
2/16 (月)	米飯 采の花のソテー ホテサラダ	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  
2/17 (火)	米飯 ワインナーのコンソメ煮 きゅうりのトマトソース和え	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 清汁(椎茸・わかめ)	蒸ししゅうまい  
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 がんもと野菜の炊き合わせ もずく和え ひじきとビーマンのソテー 味噌汁(キャベツ・あげ)	カリフラワーのマヨネーズ和え  
2/19 (木)	米飯 卵とじ 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  
2/20 (金)	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 人参入りしり 味噌汁(椎茸・大根)	米飯 ハ宝菜 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  
2/21 (土)	米飯 スナップえんどうの炒め物 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 コソソース	れんこん金平  
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 じゃこビーマン 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	きゅうりの梅肉和え  
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 清汁(椎茸・わかめ)	ひじきの煮物  
2/24 (火)	米飯 ワイ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  
2/25 (水)	米飯 きのこソテー はくさいのポン酢和え	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 さはの塩焼き 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  
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(バイン缶)	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(えのき・大根)	きゅうりの浅漬け  
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  
2/28 (土)	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風あん 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 清汁(はくさい・あげ)	オクラの昆布和え  

## 〈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	スクランブルエッグ	肉団子のコンソメ煮	スナップえんどうの炒め物	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
	エネルギー - 407 kcal 蛋白質 8.2 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	エネルギー - 318 kcal 蛋白質 7.6 g	エネルギー - 455 kcal 蛋白質 6.5 g	エネルギー - 323 kcal 蛋白質 5.2 g	エネルギー - 314 kcal 蛋白質 6.0 g
	食塩 1.5 g	食塩 0.6 g	食塩 0.8 g	食塩 0.8 g	食塩 0.9 g	食塩 0.7 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)
	エネルギー - 562 kcal 蛋白質 19.6 g	エネルギー - 560 kcal 蛋白質 11.3 g	エネルギー - 445 kcal 蛋白質 16.5 g	エネルギー - 501 kcal 蛋白質 11.4 g	エネルギー - 495 kcal 蛋白質 16.7 g	エネルギー - 623 kcal 蛋白質 17.1 g	エネルギー - 571 kcal 蛋白質 20.5 g
夕食	食塩 2.9 g	食塩 2.4 g	食塩 3.7 g	食塩 4.0 g	食塩 3.1 g	食塩 3.2 g	食塩 2.3 g
	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
単品小	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)
	エネルギー - 537 kcal 蛋白質 12.1 g	エネルギー - 580 kcal 蛋白質 24.9 g	エネルギー - 588 kcal 蛋白質 15.8 g	エネルギー - 520 kcal 蛋白質 21.6 g	エネルギー - 431 kcal 蛋白質 21.3 g	エネルギー - 594 kcal 蛋白質 21.3 g	エネルギー - 492 kcal 蛋白質 19.5 g
	食塩 3.0 g	食塩 3.2 g	食塩 3.1 g	食塩 3.9 g	食塩 3.0 g	食塩 4.1 g	食塩 4.0 g
	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	エネルギー - 106 kcal 蛋白質 1.9 g	エネルギー - 21 kcal 蛋白質 1.7 g	エネルギー - 63 kcal 蛋白質 1.2 g	エネルギー - 37 kcal 蛋白質 1.8 g	エネルギー - 46 kcal 蛋白質 2.7 g	エネルギー - 25 kcal 蛋白質 0.9 g
	食塩 0.6 g	食塩 0.6 g	食塩 0.6 g	食塩 0.7 g	食塩 0.8 g	食塩 0.4 g	食塩 0.7 g
	エネルギー - 1531 kcal 蛋白質 40.8 g	エネルギー - 1627 kcal 蛋白質 49.6 g	エネルギー - 1455 kcal 蛋白質 42.5 g	エネルギー - 1402 kcal 蛋白質 41.8 g	エネルギー - 1418 kcal 蛋白質 46.3 g	エネルギー - 1586 kcal 蛋白質 46.3 g	エネルギー - 1402 kcal 蛋白質 46.9 g
	食塩 8.0 g	食塩 6.8 g	食塩 8.2 g	食塩 9.4 g	食塩 7.8 g	食塩 8.4 g	食塩 8.1 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 <small>エネルギー - 384 kcal 蛋白質 13.9 g</small>	米飯 チキンボールのコンソメ煮 いんげんのソテー <small>エネルギー - 344 kcal 蛋白質 9.0 g</small>	米飯 菜の花の炒め物 マカロニソテー <small>エネルギー - 398 kcal 蛋白質 8.4 g</small>	米飯 卵とじ じゃがいもの炒め物 <small>エネルギー - 401 kcal 蛋白質 12.7 g</small>	米飯 スナップえんどうの炒め物 オニオンサラダ <small>エネルギー - 349 kcal 蛋白質 7.8 g</small>	米飯 スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ <small>エネルギー - 386 kcal 蛋白質 13.1 g</small>	米飯 厚焼き卵 プロッコリーのソテー <small>エネルギー - 345 kcal 蛋白質 10.1 g</small>
	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	食塩 1.1 g
	米飯 豚肉の照りマヨ炒め 里芋の煮物 味噌汁(大根・あげ) <small>エネルギー - 560 kcal 蛋白質 18.4 g</small>	キーマカレー きゅうりのピクルス コンソメスープ <small>エネルギー - 648 kcal 蛋白質 19.6 g</small>	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) <small>エネルギー - 540 kcal 蛋白質 16.5 g</small>	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) <small>エネルギー - 387 kcal 蛋白質 20.1 g</small>	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) <small>エネルギー - 549 kcal 蛋白質 13.9 g</small>	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 <small>エネルギー - 589 kcal 蛋白質 15.7 g</small>	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) <small>エネルギー - 597 kcal 蛋白質 18.6 g</small>
	食塩 2.0 g	食塩 5.2 g	食塩 6.2 g	食塩 2.5 g	食塩 2.3 g	食塩 3.9 g	食塩 2.6 g
	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) <small>エネルギー - 452 kcal 蛋白質 12.5 g</small>	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) <small>エネルギー - 592 kcal 蛋白質 26.3 g</small>	米飯 ミニカツ ほうれん草のソテー ポテトサラダ 味噌汁(しめじ・人参) <small>エネルギー - 691 kcal 蛋白質 14.0 g</small>	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) <small>エネルギー - 570 kcal 蛋白質 20.2 g</small>	米飯 豚バラ大根 菜の花のからし和え かぼちゃの塩だれ炒め 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) <small>エネルギー - 628 kcal 蛋白質 20.5 g</small>	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(えのき・わかめ) <small>エネルギー - 508 kcal 蛋白質 21.9 g</small>	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) <small>エネルギー - 519 kcal 蛋白質 17.7 g</small>
	食塩 1.9 g	食塩 3.8 g	食塩 2.7 g	食塩 3.4 g	食塩 3.0 g	食塩 3.4 g	食塩 5.1 g
夕食	米飯 菜の花のおかか和え <small>エネルギー - 34 kcal 蛋白質 2.7 g</small>	キャベツの炒め物 <small>エネルギー - 54 kcal 蛋白質 1.6 g</small>	オクラの昆布和え <small>エネルギー - 20 kcal 蛋白質 1.0 g</small>	きのこ炒り豆腐 <small>エネルギー - 35 kcal 蛋白質 2.5 g</small>	和風スパゲティ <small>エネルギー - 86 kcal 蛋白質 2.0 g</small>	茄子のマリネ <small>エネルギー - 82 kcal 蛋白質 0.7 g</small>	切干大根の煮物 <small>エネルギー - 50 kcal 蛋白質 1.0 g</small>
	食塩 0.7 g	食塩 0.5 g	食塩 0.4 g	食塩 0.4 g	食塩 0.4 g	食塩 0.8 g	食塩 0.4 g
	味噌汁(玉ねぎ・わかめ) <small>エネルギー - 1430 kcal 蛋白質 47.5 g</small>	エビフライ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) <small>エネルギー - 1638 kcal 蛋白質 56.5 g</small>	エビフライ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) <small>エネルギー - 1649 kcal 蛋白質 39.9 g</small>	エビフライ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) <small>エネルギー - 1393 kcal 蛋白質 55.5 g</small>	エビフライ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) <small>エネルギー - 1612 kcal 蛋白質 44.2 g</small>	エビフライ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) <small>エネルギー - 1565 kcal 蛋白質 51.4 g</small>	エビフライ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) <small>エネルギー - 1511 kcal 蛋白質 47.4 g</small>
	食塩 5.5 g	食塩 10.7 g	食塩 10.4 g	食塩 7.3 g	食塩 6.6 g	食塩 8.8 g	食塩 9.2 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 : 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						
	大根サラダ	菜の花のソテー	ワ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	スナップえんどうの炒め物
	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	エネルギー - 374 kcal 蛋白質 6.9 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	エネルギー - 335 kcal 蛋白質 7.2 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	食塩 0.8 g
昼食	米飯	米飯	米飯	わかめご飯	米飯	米飯	そぼろ丼(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)	豚肉の炒め物	鶏肉のハニーマスター焼	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	エネルギー - 418 kcal 蛋白質 17.5 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	エネルギー - 594 kcal 蛋白質 21.7 g
夕食	食塩 2.4 g	食塩 3.6 g	食塩 3.4 g	食塩 4.9 g	食塩 2.6 g	食塩 2.1 g	食塩 2.7 g
	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
単品小	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 - 641 kcal 蛋白質 24.2 g	エネルギー - 550 kcal 蛋白質 17.3 g	エネルギー - 678 kcal 蛋白質 24.8 g	エネルギー - 503 kcal 蛋白質 18.7 g	エネルギー - 483 kcal 蛋白質 17.8 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
	食塩 3.7 g	食塩 4.7 g	食塩 3.0 g	食塩 2.6 g	食塩 3.1 g	食塩 4.0 g	食塩 3.2 g
	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 - 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	エネルギー - 61 kcal 蛋白質 0.6 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	食塩 0.4 g	食塩 0.4 g
	エネルギー - 1502 kcal 蛋白質 51.4 g	エネルギー - 1423 kcal 蛋白質 43.2 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	エネルギー - 1456 kcal 蛋白質 47.2 g
	食塩 7.8 g	食塩 9.6 g	食塩 7.6 g	食塩 8.7 g	食塩 7.0 g	食塩 7.5 g	食塩 7.1 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	ハムエッグ	ワ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	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	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
	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	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)
	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	エネルギー - 554 kcal 蛋白質 16.8 g	エネルギー - 498 kcal 蛋白質 13.4 g	エネルギー - 483 kcal 蛋白質 18.0 g	エネルギー - 606 kcal 蛋白質 19.8 g
	食塩 2.2 g	食塩 3.6 g	食塩 1.6 g	食塩 3.8 g	食塩 3.9 g	食塩 2.5 g	食塩 3.0 g
夕食	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	鶏ごぼうけい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
	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	エネルギー - 451 kcal 蛋白質 23.2 g	エネルギー - 589 kcal 蛋白質 22.0 g	エネルギー - 479 kcal 蛋白質 20.8 g	エネルギー - 475 kcal 蛋白質 18.4 g	エネルギー - 680 kcal 蛋白質 25.0 g	エネルギー - 413 kcal 蛋白質 22.3 g
単品小	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	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 - 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	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
	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	食塩 0.4 g
	エネルギー - 1519 kcal 蛋白質 37.9 g	エネルギー - 1447 kcal 蛋白質 52.9 g	エネルギー - 1507 kcal 蛋白質 47.9 g	エネルギー - 1394 kcal 蛋白質 45.7 g	エネルギー - 1365 kcal 蛋白質 44.1 g	エネルギー - 1543 kcal 蛋白質 53.2 g	エネルギー - 1425 kcal 蛋白質 49.9 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	食塩 7.7 g