

月間献立予定表（惣菜）

デリケア備菜工場

日付	朝食	昼食	夕食	小鉢
				デザート
3/1 (日)	米飯 厚焼き卵 チンゲン菜の炒め物	米飯 寄せ鍋(鶏) 小松菜のおかか和え 味噌汁(玉ねぎ・あげ)	米飯 タラの香り揚げ 味噌じゃこ大豆 ポテトサラダ 清し汁(えのき・わかめ)	いとこ煮 陽活茶(リ(和))
3/2 (月)	米飯 ベーコンエッグ 小松菜の炒め物	米飯 豚しゃが ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁(はくさい・人参)	米飯 あじの焼き南蛮漬け 蒸ししゅうまい いんげんの和え物 味噌汁(青菜・あげ)	大豆桜えび 陽活茶(抹茶)
3/3 (火)	米飯 じゃがいものソテー キャベツのドレッシング和え	あさりの散らし寿司 菜の花のからし和え 粕汁	米飯 グリルチキン野菜ソース きのこソテー 大根のピクルス 味噌汁(人参・あげ)	炊き合わせ 陽活茶(リ(和))
3/4 (水)	米飯 ビーマンの炒め物 大根サラダ	米飯 肉巻きフライ 春雨の中華和え 清し汁(しめじ・わかめ)	米飯 木の葉とじ チンゲン菜のナムル 高野豆腐の煮物 味噌汁(玉ねぎ・人参)	カリフラワーのソテー 陽活茶(リ(和))
3/5 (木)	米飯 マカロニソテー オニオンサラダ	米飯 メルルーサの照り焼き 小松菜のおかか和え 味噌汁(里芋・しめじ)	ピラフ ポトフ 菜の花のガーリックソテー ひじきサラダ	がんもの煮物 陽活茶(リ(和))
3/6 (金)	米飯 温野菜サラダ キャベツのソテー	米飯 ためきそば 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 ほうれん草のお浸し 味噌汁(えのき・わかめ)	ブロッコリーのソテー 陽活茶(リ(和))
3/7 (土)	米飯 シャーマンポテト 菜の花の塩だれ炒め	米飯 ビーマン肉詰めフライ 人参しりしり 味噌汁(里芋・大根)	米飯 カリハタチキン 茄子の煮物 きゅうりとしらすの酢の物 味噌汁(青菜・あげ)	チンゲン菜の磯辺和え 陽活茶(リ(和))
3/8 (日)	米飯 スクランブルエッグ のり塩ポテト	米飯 肉豆腐(豚) 小松菜の和え物 味噌汁(椎茸・わかめ)	米飯 海老チリ チョレギサラダ カリフラワーのソテー 中華スープ	金平ごぼう 陽活茶(リ(和))
3/9 (月)	米飯 肉団子のコンソメ煮 マカロニサラダ	米飯 鶏とポテトのケチャップ和え 茄子の煮物 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	米飯 メバルの幽庵焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁(はくさい・あげ)	春雨の中華和え 陽活茶(リ(和))
3/10 (火)	米飯 ビーマンの炒め物 オニオンサラダ	オムライスクリームソース ブ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 陽活茶(リ(和))
3/11 (水)	米飯 さつまいもサラダ ごぼうの甘辛炒め	米飯 タラと野菜のごまだれかけ 茄子の煮物 味噌汁(えのき・じゃがいも)	米飯 筑前煮(鶏) ひじきの煮物 オクラの和え物 味噌汁(青菜・玉ねぎ)	菜の花のかき醤油和え 陽活茶(リ(和))
3/12 (木)	米飯 温野菜サラダ れんこんの炒め煮	米飯 豆腐の卵きのごあんかけ 小松菜のお浸し 味噌汁(はくさい・わかめ)	米飯 ハンバーグ パプリカのマリネ ほうれん草のガーリックソテー コンソメスープ	揚げない大学いも 陽活茶(リ(和))
3/13 (金)	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 おでん きゅうりの浅漬け 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	米飯 白身魚の揚げ浸し アボリタン はくさいのごま油和え 味噌汁(青菜・人参)	じゃこビーマン 陽活茶(抹茶)
3/14 (土)	米飯 ハムエッグ 玉ねぎのボン酢和え	米飯 あじのなめろうフライ もずく和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	米飯 豚肉の照りマヨ炒め 里芋の煮物 菜の花のおかか和え 味噌汁(大根・あげ)	人参しりしり 陽活茶(リ(和))
3/15 (日)	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 メルルーサの西京焼き ブロッコリーの和え物 金平ごぼう 清し汁(青菜・あげ)	キャベツの炒め物 陽活茶(リ(和))

月間献立予定表（惣菜）

デリケア備菜工場

日付	朝食	昼食	夕食	小鉢
				デザート
3/16 (月)	米飯 菜の花の炒め物 マカロニソテー	米飯 ちゃんぽん(豚) 大根の煮物 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 陽活茶(紅茶)
3/17 (火)	米飯 卵とじ じゃがいもの炒め物	米飯 鶏肉と野菜の炒め煮 チンゲン菜のお浸し 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	米飯 カレイの南部焼き しらすのおろし和え かぼちゃの煮物 味噌汁(あげ・わかめ)	きのご炒り豆腐 陽活茶(青りんご)
3/18 (水)	米飯 ほうれん草の炒め物 オニオンサラダ	米飯 豚バラ大根 菜の花のからし和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	米飯 タラの竜田揚げ きゅうりとツナの和え物 和風スパゲティ 味噌汁(椎茸・あげ)	ブロッコリーの塩だれ炒め 陽活茶(マンゴー)
3/19 (木)	米飯 スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ	米飯 マスのちゃんちゃん焼き がんもの煮物 清し汁(青菜・人参)	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 茄子のマリネ	オクラのかき醤油和え 陽活茶(巨峰)
3/20 (金)	米飯 厚焼き卵 ブロッコリーのソテー	揚げとひじきの散らし寿司 味噌じゃこ大豆 清し汁(えのき・わかめ)	米飯 豚肉のカレー炒め マカロニサラダ 切干大根の煮物 味噌汁(里芋・キャベツ)	ほうれん草のお浸し 陽活茶(ピーチ)
3/21 (土)	米飯 大根サラダ こぼろの甘辛炒め	米飯 鶏肉のオレンジマーマレード焼き いとこ煮 味噌汁(玉ねぎ・人参)	米飯 白身魚フライ 卵の花 チンゲン菜の和え物 味噌汁(青菜・しめじ)	パプリカのピクルス 陽活茶(和ソウ)
3/22 (日)	米飯 菜の花のソテー ポテトサラダ	炊き込み炒飯 水きょうざ キャベツのザーサイ和え	米飯 赤魚の煮つけ ほうれん草のからし和え れんこんの炒め物 味噌汁(玉ねぎ・あげ)	春雨の中華和え 陽活茶(別メニュー)
3/23 (月)	米飯 ワインナーのコンソメ煮 きゅうりのドレッシング和え	米飯 すき焼きコロッケ オクラの和え物 清し汁(椎茸・わかめ)	米飯 豆腐チャンフルー(豚) 小松菜のお浸し 蒸ししゅうまい 味噌汁(大根・人参)	さつまいもの煮物 陽活茶(抹茶)
3/24 (火)	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(豚) 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 陽活茶(バナナ)
3/25 (水)	米飯 卵とじ 温野菜サラダ	米飯 海鮮フライ 小松菜の磯辺和え 味噌汁(えのき・人参)	米飯 豚肉の焼肉炒め いんげんの和え物 茄子の煮物 味噌汁(大根・玉ねぎ)	高野豆腐の煮物 陽活茶(マスカット)
3/26 (木)	米飯 かぼちゃサラダ ピーマンのソテー	米飯 八宝菜(豚) 里芋の煮ころがし 味噌汁(青菜・あげ)	米飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 人参しりしり もやしの香味和え 味噌汁(椎茸・大根)	チンゲン菜のお浸し 陽活茶(紅茶)
3/27 (金)	米飯 キャベツの炒め物 オニオンサラダ	そぼろ丼(牛豚) 菜の花のピーナツ和え 清し汁(えのき・人参)	米飯 タラのトマトソースかけ 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 陽活茶(マンゴー)
3/28 (土)	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)	◆かやくご飯(鶏) ◆だし巻き卵 小松菜の白和え 清し汁(しめじ・わかめ)	きゅうりの梅肉和え 陽活茶(青りんご)
3/29 (日)	米飯 ハムエッグ チンゲン菜の塩だれ炒め	米飯 ホキの味噌漬け焼き 大豆のそぼろ煮 清し汁(椎茸・わかめ)	米飯 肉団子の甘酢あん いんげんの胡麻和え ひじきの煮物 味噌汁(大根・あげ)	ほうれん草の和え物 陽活茶(巨峰)
3/30 (月)	米飯 ワインナーのコンソメ煮 温野菜サラダ	米飯 豚肉のトウチジャン炒め 菜の花のソテー 味噌汁(里芋・大根)	米飯 白身魚の磯辺揚げ きゅうりとわかめの酢の物 金平ごぼろ 味噌汁(玉ねぎ・あげ)	カリフラワーのチーズ和え 陽活茶(ピーチ)
3/31 (火)	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 チンゲン菜のお浸し	米飯 さばの塩焼き かぼちゃの煮物 オクラの和え物 味噌汁(青菜・椎茸)	ピーマンとちくわの甘辛炒め 陽活茶(和ソウ)

〈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3月1日(日) ~ 2026年3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
	厚焼き卵	ベーコンエッグ	じゃがいものソテー	ピーマンの炒め物	マカロニソテー	温野菜サラダ	ジャーマンポテト
	チンゲン菜の炒め物	小松菜の炒め物	キャベツのドレッシング和え	大根サラダ	オニオンサラダ	キャベツのソテー	菜の花の塩だれ炒め
	エネルギー 333 kcal 蛋白質 8.8 g 食塩 1.0 g	エネルギー 409 kcal 蛋白質 13.2 g 食塩 0.9 g	エネルギー 339 kcal 蛋白質 7.3 g 食塩 0.9 g	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 6.1 g 食塩 0.7 g	エネルギー 407 kcal 蛋白質 8.2 g 食塩 1.5 g
昼食	米飯	米飯	あさりの散らし寿司	米飯	米飯	米飯	米飯
	寄せ鍋(鶏)	豚じゃが	菜の花のからし和え	肉巻きフライ	メルルーサの照り焼き	たぬきそば	ピーマン肉詰めフライ
	小松菜のおかか和え 味噌汁(玉ねぎ・あげ)	ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁(はくさい・人参)	粕汁	春雨の中華和え 清し汁(しめじ・わかめ)	小松菜のおかか和え 味噌汁(里芋・しめじ)	大根とひき肉の甘辛炒め デザート(黄桃缶)	人参しりしり 味噌汁(里芋・大根)
	エネルギー 475 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 3.9 g	エネルギー 495 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 2.5 g	エネルギー 462 kcal 蛋白質 18.3 g 食塩 4.1 g	エネルギー 464 kcal 蛋白質 14.7 g 食塩 2.2 g	エネルギー 370 kcal 蛋白質 16.6 g 食塩 2.5 g	エネルギー 606 kcal 蛋白質 18.2 g 食塩 4.0 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 11.2 g 食塩 2.2 g
夕食	米飯	米飯	米飯	米飯	ピラフ	米飯	米飯
	タラの香り揚げ	あじの焼き南蛮漬け	グリルチキン野菜ソース	木の葉とじ	ポトフ	豚肉のオイスターソース炒め	ガリパタチキン
	味噌じゃこ大豆 ポテトサラダ 清し汁(えのき・わかめ)	蒸ししゅうまい いんげんの和え物 味噌汁(青菜・あげ)	きのこソテー 大根のピクルス 味噌汁(人参・あげ)	チンゲン菜のナムル 高野豆腐の煮物 味噌汁(玉ねぎ・人参)	菜の花のガーリックソテー ひじきサラダ	オクラの胡麻和え ほうれん草のお浸し 味噌汁(えのき・わかめ)	茄子の煮物 きゅうりとしらすの酢の物 味噌汁(青菜・あげ)
	エネルギー 675 kcal 蛋白質 26.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー 524 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 3.2 g	エネルギー 631 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 3.0 g	エネルギー 489 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 3.7 g	エネルギー 581 kcal 蛋白質 16.7 g 食塩 4.1 g	エネルギー 564 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 4.5 g	エネルギー 541 kcal 蛋白質 22.5 g 食塩 3.5 g
単品小	いとこ煮	大豆桜えび	炊き合わせ	カリフラワーのソテー	がんもの煮物	ブロッコリーのソテー	チンゲン菜の磯辺和え
	エネルギー 76 kcal 蛋白質 2.0 g 食塩 0.7 g	エネルギー 76 kcal 蛋白質 6.9 g 食塩 0.8 g	エネルギー 31 kcal 蛋白質 1.9 g 食塩 0.6 g	エネルギー 62 kcal 蛋白質 2.7 g 食塩 0.5 g	エネルギー 56 kcal 蛋白質 2.4 g 食塩 0.6 g	エネルギー 65 kcal 蛋白質 3.0 g 食塩 0.7 g	エネルギー 17 kcal 蛋白質 0.9 g 食塩 0.8 g
単品デ	腸活ゼリー(オレンジ)	腸活ゼリー(抹茶)	腸活ゼリー(ソルティライチ)	腸活ゼリー(クアパ)	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)
	エネルギー 50 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 38 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 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 1609 kcal 蛋白質 58.2 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1559 kcal 蛋白質 60.9 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1501 kcal 蛋白質 52.6 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1404 kcal 蛋白質 43.4 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1415 kcal 蛋白質 43.4 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1609 kcal 蛋白質 48.4 g 食塩 10.2 g	エネルギー 1534 kcal 蛋白質 42.8 g 食塩 8.3 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3月8日(日) ~ 2026年3月14日(土)

	日 8	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14
朝食	米飯						
	スクランブルエッグ	肉団子のコンソメ煮	ピーマンの炒め物	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	ハムエッグ
	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	玉ねぎのボン酢和え
	エネルギー 381 kcal 蛋白質 11.7 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 310 kcal 蛋白質 6.8 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	エネルギー 384 kcal 蛋白質 13.9 g 食塩 0.9 g
昼食	米飯	米飯	オムライスクリームソース	米飯	米飯	米飯	米飯
	肉豆腐(豚)	鶏とポテトのケチャップ和え	ブロッコリーの胡麻和え	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	あじのなめろうフライ
	小松菜の和え物	茄子の煮物	コンソメスープ	茄子の煮物	小松菜のお浸し	きゅうりの浅漬け	もずく和え
	味噌汁(椎茸・わかめ)	味噌汁(里芋・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)
エネルギー 513 kcal 蛋白質 22.5 g 食塩 2.8 g	エネルギー 536 kcal 蛋白質 15.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー 466 kcal 蛋白質 11.6 g 食塩 4.0 g	エネルギー 422 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 3.7 g	エネルギー 433 kcal 蛋白質 16.0 g 食塩 3.8 g	エネルギー 397 kcal 蛋白質 10.8 g 食塩 1.6 g	
夕食	米飯						
	海老チリ	メバルの幽庵焼き	さばの味噌煮	筑前煮(鶏)	ハンバーグ	白身魚の揚げ浸し	豚肉の照りマヨ炒め
	チョレギサラダ	切干大根の煮物	チンゲン菜の香味和え	ひじきの煮物	パプリカのマリネ	ナポリタン	里芋の煮物
	カリフラワーのソテー	ほうれん草のお浸し	キャベツのソテー	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
中華スープ	味噌汁(はくさい・あげ)	清し汁(豆腐)	味噌汁(青菜・玉ねぎ)	コーンスープ	味噌汁(青菜・人参)	味噌汁(大根・あげ)	
エネルギー 544 kcal 蛋白質 13.3 g 食塩 3.7 g	エネルギー 449 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 2.8 g	エネルギー 521 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 3.7 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 19.0 g 食塩 3.7 g	エネルギー 582 kcal 蛋白質 16.7 g 食塩 4.1 g	エネルギー 614 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 3.0 g	エネルギー 595 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 2.6 g	
単品小	金平ごぼう	春雨の中華和え	かぼちゃの煮物	菜の花のかき醤油和え	揚げない大学いも	じゃこピーマン	人参しりしり
	エネルギー 106 kcal 蛋白質 1.9 g 食塩 0.6 g	エネルギー 52 kcal 蛋白質 1.3 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 31 kcal 蛋白質 2.4 g 食塩 0.6 g	エネルギー 118 kcal 蛋白質 0.8 g 食塩 0.4 g	エネルギー 47 kcal 蛋白質 1.7 g 食塩 0.5 g	エネルギー 55 kcal 蛋白質 1.7 g 食塩 0.3 g
単品デ	腸活ゼリー(青りんご)	腸活ゼリー(巨峰)	腸活ゼリー(ピーチ)	腸活ゼリー(オレンジ)	腸活ゼリー(ブルーベリー)	腸活ゼリー(抹茶)	腸活ゼリー(クアハ)
	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 51 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g
	エネルギー 1596 kcal 蛋白質 49.4 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1489 kcal 蛋白質 46.8 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1410 kcal 蛋白質 41.3 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1488 kcal 蛋白質 47.0 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1536 kcal 蛋白質 43.2 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1463 kcal 蛋白質 45.4 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1482 kcal 蛋白質 47.6 g 食塩 5.7 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3月15日(日) ~ 2026年3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
	チキンボールのコンソメ煮	菜の花の炒め物	卵とじ	ほうれん草の炒め物	スクランブルエッグ	厚焼き卵	大根サラダ
	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	ごぼうの甘辛炒め
	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 341 kcal 蛋白質 7.6 g 食塩 1.0 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	エネルギー 359 kcal 蛋白質 7.5 g 食塩 1.0 g
昼食	キーマカレー	米飯	米飯	米飯	米飯	揚げとひじきの散らし寿司	米飯
	きゅうりのピクルス	ちゃんぽん(豚)	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	味噌じゃこ大豆	鶏肉のオレンジマーマレード焼き
	コンソメスープ	大根の煮物	チンゲン菜のお浸し	菜の花のからし和え	がんもの煮物	清し汁(えのき・わかめ)	いとこ煮
	デザート(カクテル缶)	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)		
エネルギー 667 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 5.5 g	エネルギー 555 kcal 蛋白質 15.4 g 食塩 5.8 g	エネルギー 455 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 2.6 g	エネルギー 574 kcal 蛋白質 18.3 g 食塩 2.7 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 2.6 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 15.5 g 食塩 4.4 g	エネルギー 601 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 3.3 g	
夕食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	メルルーサの西京焼き	ビーフカツ	カレイの南部焼き	タラの竜田揚げ	肉団子入りクリームシチュー	豚肉のカレー炒め	白身魚フライ
	ブロッコリーの和え物	ほうれん草のソテー	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
	金平ごぼう	ポテトサラダ	かぼちゃの煮物	和風スパゲティ	きのこ金平	切干大根の煮物	チンゲン菜の和え物
清し汁(青菜・あげ)	味噌汁(しめじ・人参)	味噌汁(あげ・わかめ)	味噌汁(椎茸・あげ)	茄子のマリネ	味噌汁(里芋・キャベツ)	味噌汁(青菜・しめじ)	
エネルギー 422 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 3.3 g	エネルギー 654 kcal 蛋白質 16.5 g 食塩 2.7 g	エネルギー 449 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 3.1 g	エネルギー 533 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 2.7 g	エネルギー 643 kcal 蛋白質 17.0 g 食塩 4.7 g	エネルギー 647 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 3.0 g	エネルギー 591 kcal 蛋白質 14.8 g 食塩 3.0 g	
単品小	キャベツの炒め物	オクラの昆布和え	きのこ炒り豆腐	ブロッコリーの塩だれ炒め	オクラのかき醤油和え	ほうれん草のお浸し	パプリカのピクルス
	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 49 kcal 蛋白質 1.4 g 食塩 0.4 g	エネルギー 33 kcal 蛋白質 2.0 g 食塩 0.7 g	エネルギー 31 kcal 蛋白質 2.2 g 食塩 0.7 g	エネルギー 38 kcal 蛋白質 0.6 g 食塩 0.6 g
単品デ	腸活ゼリー(マスクット)	腸活ゼリー(紅茶)	腸活ゼリー(青りんご)	腸活ゼリー(マンゴー)	腸活ゼリー(巨峰)	腸活ゼリー(ピーチ)	腸活ゼリー(オレンジ)
	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 52 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 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 1539 kcal 蛋白質 49.7 g 食塩 10.8 g	エネルギー 1662 kcal 蛋白質 41.3 g 食塩 10.3 g	エネルギー 1392 kcal 蛋白質 57.0 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1546 kcal 蛋白質 49.6 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1588 kcal 蛋白質 52.0 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1561 kcal 蛋白質 47.4 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1639 kcal 蛋白質 46.9 g 食塩 8.2 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3月22日(日) ~ 2026年3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
	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	キャベツの炒め物	カリフラワーの炒め物
	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	さつまいもサラダ
	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 324 kcal 蛋白質 6.2 g 食塩 0.8 g	エネルギー 424 kcal 蛋白質 6.2 g 食塩 0.8 g
昼食	炊き込み炒飯	米飯	わかめご飯	米飯	米飯	そばろ丼(牛豚)	米飯
	水ぎょうざ	すき焼きコロッケ	肉うどん(牛)	海鮮フライ	八宝菜(豚)	菜の花のピーナツ和え	豚肉の生姜炒め
	キャベツのザーサイ和え	オクラの和え物	大豆の煮物	小松菜の磯辺和え	里芋の煮ころがし	清し汁(えのき・人参)	ねぎ焼き
	清し汁(椎茸・わかめ)	清し汁(椎茸・わかめ)	デザート(黄桃缶)	味噌汁(えのき・人参)	味噌汁(青菜・あげ)		味噌汁(青菜・あげ)
エネルギー 499 kcal 蛋白質 16.0 g 食塩 4.1 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 11.3 g 食塩 2.7 g	エネルギー 648 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 6.0 g	エネルギー 423 kcal 蛋白質 10.7 g 食塩 2.8 g	エネルギー 512 kcal 蛋白質 16.1 g 食塩 3.4 g	エネルギー 640 kcal 蛋白質 24.4 g 食塩 2.8 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 2.2 g	
夕食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	◆かやくご飯(鶏)
	赤魚の煮つけ	豆腐チャンプルー(豚)	がんもと野菜の炊き合わせ(豚)	豚肉の焼肉炒め	鶏肉のハニーマスタード焼き	タラのトマトソースかけ	◆だし巻き卵
	ほうれん草のからし和え	小松菜のお浸し	もずく和え	いんげんの和え物	人参しりしり	大根のピクルス	小松菜の白和え
	れんこんの炒め物	蒸ししゅうまい	ひじきとピーマンのソテー	茄子の煮物	もやしの香味和え	じゃがいものソテー	清し汁(しめじ・わかめ)
味噌汁(玉ねぎ・あげ)	味噌汁(大根・人参)	味噌汁(キャベツ・あげ)	味噌汁(大根・玉ねぎ)	味噌汁(椎茸・大根)	コンソメスープ		
エネルギー 501 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 4.2 g	エネルギー 660 kcal 蛋白質 26.1 g 食塩 3.7 g	エネルギー 503 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 2.6 g	エネルギー 570 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー 554 kcal 蛋白質 25.8 g 食塩 2.8 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 17.9 g 食塩 3.2 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 5.4 g	
単品小	春雨の中華和え	さつまいもの煮物	カリフラワーのマネズ和え	高野豆腐の煮物	チンゲン菜のお浸し	れんこん金平	きゅうりの梅肉和え
	エネルギー 51 kcal 蛋白質 1.3 g 食塩 0.6 g	エネルギー 77 kcal 蛋白質 0.8 g 食塩 0.3 g	エネルギー 86 kcal 蛋白質 1.2 g 食塩 0.3 g	エネルギー 48 kcal 蛋白質 2.9 g 食塩 0.7 g	エネルギー 18 kcal 蛋白質 1.5 g 食塩 0.7 g	エネルギー 61 kcal 蛋白質 0.6 g 食塩 0.4 g	エネルギー 17 kcal 蛋白質 0.8 g 食塩 0.9 g
単品デ	腸活ゼリー(ソルティイチ)	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)	腸活ゼリー(マンゴー)	腸活ゼリー(青りんご)
	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 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 1470 kcal 蛋白質 43.3 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1616 kcal 蛋白質 44.8 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1607 kcal 蛋白質 47.6 g 食塩 10.1 g	エネルギー 1501 kcal 蛋白質 46.0 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1525 kcal 蛋白質 49.3 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1555 kcal 蛋白質 49.1 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1518 kcal 蛋白質 49.2 g 食塩 9.6 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3月29日(日) ~ 2026年4月4日(土)

	日 29	月 30	火 31	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食	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				
	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				
	昼食	米飯 ホキの味噌漬け焼き 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 菜の花のソテー 味噌汁(里芋・大根)	ポークカレーライス 大根サラダ チンゲン菜のお浸し			
エネルギー 429 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 2.9 g		エネルギー 562 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 2.6 g	エネルギー 565 kcal 蛋白質 15.7 g 食塩 4.0 g				
夕食		米飯 肉団子の甘酢あん いんげんの胡麻和え ひじきの煮物 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 金平ごぼう 味噌汁(玉ねぎ・あげ)	米飯 さばの塩焼き かぼちやの煮物 オクラの和え物 味噌汁(青菜・椎茸)			
	エネルギー 606 kcal 蛋白質 17.4 g 食塩 4.2 g	エネルギー 574 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 2.0 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 3.1 g				
	単品小	ほうれん草の和え物	カリフラワーのチーズ和え	ピーマンとちくわの甘辛炒め			
エネルギー 23 kcal 蛋白質 1.5 g 食塩 0.8 g		エネルギー 27 kcal 蛋白質 1.8 g 食塩 0.4 g	エネルギー 63 kcal 蛋白質 1.7 g 食塩 0.6 g				
単品デ	腸活ゼリー(巨峰)	腸活ゼリー(ピーチ)	腸活ゼリー(オレンジ)				
	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 1500 kcal 蛋白質 52.9 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1558 kcal 蛋白質 47.8 g 食塩 6.1 g	エネルギー 1455 kcal 蛋白質 44.8 g 食塩 8.9 g				