

月間献立予定表 (食材)

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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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

月間献立予定表 (食材)

デリケア備後木工場

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
3/17 (火)	米飯 卵とし 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
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
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
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
3/21 (土)	米飯 大根サラダ ごぼうの甘辛炒め	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
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
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
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
3/25 (水)	米飯 卵とし 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 豚肉の炒め物 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
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) 里芋の煮っころがし 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
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
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
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
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 金平ごぼう 味噌汁(玉ねぎ・あげ)	カリフラワーのチーズ和え
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

〈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	エネルギー - 409 kcal 蛋白質 13.2 g	エネルギー - 339 kcal 蛋白質 7.3 g	エネルギー - 338 kcal 蛋白質 6.7 g	エネルギー - 356 kcal 蛋白質 7.7 g	エネルギー - 339 kcal 蛋白質 6.1 g	エネルギー - 407 kcal 蛋白質 8.2 g
	食塩 1.0 g	食塩 0.9 g	食塩 0.9 g	食塩 0.8 g	食塩 0.9 g	食塩 0.7 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	ためきそば	ピーマン肉詰めフライ
	小松菜のおかか和え	ほうれん草のピーナツ和え	粕汁	春雨の中華和え	小松菜のおかか和え	大根とひき肉の甘辛炒め	人参しりしり
	味噌汁(玉ねぎ・あげ)	味噌汁(はくさい・人参)		清し汁(しめじ・わかめ)	味噌汁(里芋・しめじ)	デザート(黄桃缶)	味噌汁(里芋・大根)
	エネルギー - 474 kcal 蛋白質 20.7 g	エネルギー - 454 kcal 蛋白質 17.1 g	エネルギー - 461 kcal 蛋白質 18.2 g	エネルギー - 464 kcal 蛋白質 14.7 g	エネルギー - 369 kcal 蛋白質 16.5 g	エネルギー - 585 kcal 蛋白質 18.3 g	エネルギー - 520 kcal 蛋白質 11.2 g
食塩 3.9 g	食塩 2.4 g	食塩 4.1 g	食塩 2.2 g	食塩 2.6 g	食塩 2.9 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	ガリバタチキン
	味噌じゃこ大豆	蒸ししゅうまい	きのこソテー	チンゲン菜のナムル	菜の花のガーリックソテー	オクラの胡麻和え	茄子の煮物
	ポテトサラダ	いんげんの和え物	大根のピクルス	高野豆腐の煮物	ひじきサラダ	ほうれん草のお浸し	きゅうりとしらすの酢の物
	清し汁(えのき・わかめ)	味噌汁(青菜・あげ)	味噌汁(人参・あげ)	味噌汁(玉ねぎ・人参)		味噌汁(えのき・わかめ)	味噌汁(青菜・あげ)
エネルギー - 669 kcal 蛋白質 26.9 g	エネルギー - 523 kcal 蛋白質 22.2 g	エネルギー - 631 kcal 蛋白質 25.1 g	エネルギー - 489 kcal 蛋白質 19.3 g	エネルギー - 581 kcal 蛋白質 16.7 g	エネルギー - 564 kcal 蛋白質 21.0 g	エネルギー - 518 kcal 蛋白質 22.3 g	
食塩 2.4 g	食塩 3.2 g	食塩 3.1 g	食塩 3.7 g	食塩 4.1 g	食塩 4.5 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 - 79 kcal 蛋白質 1.6 g	エネルギー - 76 kcal 蛋白質 6.9 g	エネルギー - 30 kcal 蛋白質 0.9 g	エネルギー - 62 kcal 蛋白質 2.7 g	エネルギー - 56 kcal 蛋白質 2.4 g	エネルギー - 65 kcal 蛋白質 3.0 g	エネルギー - 17 kcal 蛋白質 0.9 g
	食塩 0.5 g	食塩 0.8 g	食塩 0.6 g	食塩 0.5 g	食塩 0.6 g	食塩 0.7 g	食塩 0.8 g
エネルギー - 1555 kcal 蛋白質 58.0 g	エネルギー - 1462 kcal 蛋白質 59.4 g	エネルギー - 1461 kcal 蛋白質 51.5 g	エネルギー - 1353 kcal 蛋白質 43.4 g	エネルギー - 1362 kcal 蛋白質 43.3 g	エネルギー - 1553 kcal 蛋白質 48.4 g	エネルギー - 1462 kcal 蛋白質 42.6 g	
食塩 7.8 g	食塩 7.3 g	食塩 8.7 g	食塩 7.2 g	食塩 8.2 g	食塩 8.8 g	食塩 8.0 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	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	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	玉ねぎのポン酢和え
	エネルギー 381 kcal 蛋白質 11.7 g	エネルギー 401 kcal 蛋白質 8.5 g	エネルギー 310 kcal 蛋白質 6.8 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	エネルギー 384 kcal 蛋白質 13.9 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	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 512 kcal 蛋白質 22.4 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 14.9 g	エネルギー 465 kcal 蛋白質 11.5 g	エネルギー 400 kcal 蛋白質 18.9 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 20.5 g	エネルギー 445 kcal 蛋白質 17.8 g	エネルギー 397 kcal 蛋白質 10.8 g
食塩 2.8 g	食塩 2.5 g	食塩 4.0 g	食塩 2.4 g	食塩 3.7 g	食塩 3.5 g	食塩 1.6 g	
夕食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	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	エネルギー 450 kcal 蛋白質 21.9 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 21.6 g	エネルギー 529 kcal 蛋白質 18.9 g	エネルギー 669 kcal 蛋白質 19.8 g	エネルギー 596 kcal 蛋白質 21.5 g	エネルギー 594 kcal 蛋白質 21.1 g	
食塩 3.7 g	食塩 2.9 g	食塩 3.9 g	食塩 3.7 g	食塩 3.6 g	食塩 3.0 g	食塩 2.7 g	
単品小	金平ごぼう	春雨の中華和え	かぼちやの煮物	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	エネルギー 52 kcal 蛋白質 1.3 g	エネルギー 63 kcal 蛋白質 1.2 g	エネルギー 31 kcal 蛋白質 2.4 g	エネルギー 118 kcal 蛋白質 0.8 g	エネルギー 47 kcal 蛋白質 1.7 g	エネルギー 55 kcal 蛋白質 1.7 g
	食塩 0.6 g	食塩 0.6 g	食塩 0.7 g	食塩 0.6 g	食塩 0.4 g	食塩 0.5 g	食塩 0.3 g
エネルギー 1543 kcal 蛋白質 49.3 g	エネルギー 1416 kcal 蛋白質 46.6 g	エネルギー 1358 kcal 蛋白質 41.1 g	エネルギー 1415 kcal 蛋白質 46.7 g	エネルギー 1586 kcal 蛋白質 46.3 g	エネルギー 1402 kcal 蛋白質 47.0 g	エネルギー 1430 kcal 蛋白質 47.5 g	
食塩 7.7 g	食塩 6.8 g	食塩 9.4 g	食塩 7.6 g	食塩 8.4 g	食塩 8.1 g	食塩 5.5 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
	1人分* - 344 kcal 蛋白質 8.8 g	1人分* - 398 kcal 蛋白質 8.4 g	1人分* - 401 kcal 蛋白質 12.7 g	1人分* - 341 kcal 蛋白質 7.6 g	1人分* - 386 kcal 蛋白質 13.1 g	1人分* - 345 kcal 蛋白質 10.1 g	1人分* - 359 kcal 蛋白質 7.5 g
	食塩 1.2 g	食塩 1.1 g	食塩 1.0 g	食塩 1.0 g	食塩 0.7 g	食塩 1.1 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	ちゃんぼん(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)
	1人分* - 650 kcal 蛋白質 19.7 g	1人分* - 553 kcal 蛋白質 15.4 g	1人分* - 455 kcal 蛋白質 20.4 g	1人分* - 579 kcal 蛋白質 19.1 g	1人分* - 475 kcal 蛋白質 19.9 g	1人分* - 488 kcal 蛋白質 15.5 g	1人分* - 603 kcal 蛋白質 23.6 g
食塩 5.5 g	食塩 5.8 g	食塩 2.7 g	食塩 2.6 g	食塩 2.7 g	食塩 4.4 g	食塩 3.1 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	カレーの南部焼き	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	かぼちやの煮物	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)
1人分* - 421 kcal 蛋白質 19.6 g	1人分* - 647 kcal 蛋白質 16.8 g	1人分* - 450 kcal 蛋白質 21.3 g	1人分* - 532 kcal 蛋白質 22.2 g	1人分* - 672 kcal 蛋白質 16.7 g	1人分* - 647 kcal 蛋白質 19.6 g	1人分* - 590 kcal 蛋白質 14.7 g	
食塩 3.3 g	食塩 2.7 g	食塩 3.2 g	食塩 2.8 g	食塩 4.7 g	食塩 3.0 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
	1人分* - 54 kcal 蛋白質 1.6 g	1人分* - 20 kcal 蛋白質 1.0 g	1人分* - 35 kcal 蛋白質 2.5 g	1人分* - 49 kcal 蛋白質 1.4 g	1人分* - 33 kcal 蛋白質 2.0 g	1人分* - 31 kcal 蛋白質 2.2 g	1人分* - 38 kcal 蛋白質 0.6 g
	食塩 0.5 g	食塩 0.4 g	食塩 0.4 g	食塩 0.4 g	食塩 0.7 g	食塩 0.7 g	食塩 0.6 g
1人分* - 1469 kcal 蛋白質 49.7 g	1人分* - 1618 kcal 蛋白質 41.6 g	1人分* - 1341 kcal 蛋白質 56.9 g	1人分* - 1501 kcal 蛋白質 50.3 g	1人分* - 1566 kcal 蛋白質 51.7 g	1人分* - 1511 kcal 蛋白質 47.4 g	1人分* - 1590 kcal 蛋白質 46.4 g	
食塩 10.5 g	食塩 10.0 g	食塩 7.3 g	食塩 6.8 g	食塩 8.8 g	食塩 9.2 g	食塩 7.7 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 - 374 kcal 蛋白質 7.1 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 - 324 kcal 蛋白質 6.2 g	エネルギー - 424 kcal 蛋白質 6.2 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	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	里芋の煮っころがし	清し汁(えのき・人参)	ねぎ焼き
		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	エネルギー - 513 kcal 蛋白質 11.2 g	エネルギー - 627 kcal 蛋白質 20.3 g	エネルギー - 425 kcal 蛋白質 10.7 g	エネルギー - 512 kcal 蛋白質 16.1 g	エネルギー - 601 kcal 蛋白質 23.1 g	エネルギー - 523 kcal 蛋白質 19.2 g
食塩 4.1 g	食塩 2.7 g	食塩 4.9 g	食塩 2.8 g	食塩 3.4 g	食塩 2.7 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)	がんと野菜の炊き合わせ(豚)	豚肉の炒め物	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 - 499 kcal 蛋白質 19.0 g	エネルギー - 660 kcal 蛋白質 26.1 g	エネルギー - 503 kcal 蛋白質 18.7 g	エネルギー - 546 kcal 蛋白質 19.7 g	エネルギー - 558 kcal 蛋白質 26.2 g	エネルギー - 481 kcal 蛋白質 17.9 g	エネルギー - 504 kcal 蛋白質 23.8 g	
食塩 4.2 g	食塩 3.8 g	食塩 2.6 g	食塩 3.0 g	食塩 2.8 g	食塩 3.2 g	食塩 4.8 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	エネルギー - 77 kcal 蛋白質 0.8 g	エネルギー - 86 kcal 蛋白質 1.2 g	エネルギー - 48 kcal 蛋白質 2.9 g	エネルギー - 18 kcal 蛋白質 1.5 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
	食塩 0.6 g	食塩 0.3 g	食塩 0.3 g	食塩 0.7 g	食塩 0.7 g	食塩 0.4 g	食塩 0.9 g
エネルギー - 1423 kcal 蛋白質 43.4 g	エネルギー - 1560 kcal 蛋白質 44.6 g	エネルギー - 1535 kcal 蛋白質 47.7 g	エネルギー - 1427 kcal 蛋白質 45.7 g	エネルギー - 1495 kcal 蛋白質 49.6 g	エネルギー - 1467 kcal 蛋白質 47.8 g	エネルギー - 1469 kcal 蛋白質 50.0 g	
食塩 9.6 g	食塩 7.6 g	食塩 8.7 g	食塩 7.4 g	食塩 7.6 g	食塩 7.1 g	食塩 8.7 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	米飯	米飯					
	ハムエッグ	ウインナーのコンソメ煮	きのこソテー					
	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					
	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	米飯	ポークカレーライス					
	ホキの味噌漬け焼き	豚肉のトウチジャン炒め	大根サラダ					
	大豆のそぼろ煮	菜の花のソテー	チンゲン菜のお浸し					
	清し汁(椎茸・わかめ)	味噌汁(里芋・大根)						
	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 2.7 g	エネルギー - 565 kcal 蛋白質 15.7 g 食塩 4.0 g					
夕食	米飯	米飯	米飯					
	肉団子の甘酢あん	白身魚の磯辺揚げ	さばの塩焼き					
	いんげんの胡麻和え	きゅうりとわかめの酢の物	かぼちやの煮物					
	ひじきの煮物	金平ごぼう	オクラの和え物					
	味噌汁(大根・あげ)	味噌汁(玉ねぎ・あげ)	味噌汁(青菜・椎茸)					
	エネルギー - 605 kcal 蛋白質 17.3 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 20.8 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 - 22 kcal 蛋白質 1.4 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					
	エネルギー - 1447 kcal 蛋白質 52.7 g 食塩 8.8 g	エネルギー - 1507 kcal 蛋白質 47.8 g 食塩 5.9 g	エネルギー - 1405 kcal 蛋白質 44.6 g 食塩 8.6 g					