

## 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                          |
| 5/1<br>(金)  | 米飯<br>カリフラワーの炒め物<br>さつまいもサラダ      | 米飯<br>豚肉の生姜炒め・<br>ねぎ焼き<br>味噌汁(青菜・あげ)                | 米飯<br>鶏肉の唐揚げ・<br>小松菜のお浸し<br>じゃこビーマン<br>味噌汁(玉ねぎ・わかめ)            | きゅうりの梅肉和え<br>陽活茶(リ(カ)イイイ)     |
| 5/2<br>(土)  | 米飯<br>ハムエッグ・<br>チンゲン菜の塩だれ炒め       | 米飯<br>肉団子の和風きのこあん<br>いんげんの胡麻和え<br>味噌汁(大根・あげ)        | 米飯<br>カレイの味噌マヨやき<br>ほうれん草の和え物<br>大豆のそぼろ煮<br>清し汁(はくさい・わかめ)      | ひじきの煮物<br>陽活茶(抹茶)             |
| 5/3<br>(日)  | 米飯<br>ワインナーのコンソメ煮<br>温野菜サラダ       | 米飯<br>白身魚の磯辺揚げ・<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>味噌汁(玉ねぎ・あげ)      | 米飯<br>鶏ごぼう汁と野菜の炊き合わせ<br>カリフラワーのチーズ和え<br>菜の花のソテー<br>味噌汁(里芋・しめじ) | 金平ごぼう<br>陽活茶(リ(カ)イ)           |
| 5/4<br>(月)  | 米飯<br>きのこソテー<br>はくさいのポン酢和え        | 米飯<br>ヒビンバ丼(牛豚)・<br>フロッコリーの和え物<br>味噌汁(えのき・人参)       | 米飯<br>タラのチリソースかけ・<br>オクラの和え物<br>かぼちゃの煮物<br>中華スープ(青菜・椎茸)        | ビーマンとちくわの甘辛炒め<br>陽活茶(リ(マ)カット) |
| 5/5<br>(火)  | 米飯<br>卵とじ<br>キャベツの炒め物             | ゆかりご飯<br>きつねにゅうめん<br>茄子のそぼろ煮<br>デザート(ハイン缶)          | 米飯<br>豚肉のガーリックバター炒め・<br>いんげんのおかか和え<br>ほうれん草の煮浸し<br>味噌汁(えのき・大根) | きゅうりの浅漬け<br>陽活茶(リ(紅)茶)        |
| 5/6<br>(水)  | 米飯<br>肉団子のコンソメ煮<br>オニオンサラダ        | 米飯<br>唐揚げと里芋の煮物<br>もずく和え<br>味噌汁(玉ねぎ・わかめ)            | 米飯<br>鶏肉の天ぷら味噌だれ・<br>チンゲン菜のからし和え<br>カリフラワーのソテー<br>清し汁(大根・人参)   | ミニお好み焼き<br>陽活茶(リ(マン)ゴー)       |
| 5/7<br>(木)  | 米飯<br>ビーマンのソテー<br>マカロニサラダ         | 米飯<br>海老と卵の炒め物と風あん・<br>揚げない大学いも<br>味噌汁(青菜・椎茸)       | 米飯<br>メルルーサの西京やき<br>ほうれん草のお浸し<br>大根の煮物<br>清し汁(はくさい・あげ)         | オクラの昆布和え<br>陽活茶(リ(青)りんご)      |
| 5/8<br>(金)  | 米飯<br>厚焼き卵<br>チンゲン菜の炒め物           | 米飯<br>寄せ鍋(豚)<br>小松菜のおかか和え<br>デザート(カクテル缶)            | 米飯<br>白身魚の香り揚げ・<br>味噌じゃこ大豆<br>ポテトサラダ<br>清し汁(えのき・わかめ)           | いとこ煮<br>陽活茶(リ(巨)峰)            |
| 5/9<br>(土)  | 米飯<br>和風スバゲティ・<br>ひじきサラダ          | 米飯<br>鶏肉の照り焼き<br>ほうれん草のピーナツ和え<br>味噌汁(しめじ・玉ねぎ)       | ピラフ<br>ホトフ<br>菜の花のガーリックソテー<br>オニオンサラダ                          | がんもの煮物<br>陽活茶(リ(ピー)チ)         |
| 5/10<br>(日) | 米飯<br>フロッコリーのソテー<br>キャベツのドレッシング和え | 散らし寿司<br>小松菜の和え物<br>味噌汁(里芋・あげ)                      | 米飯<br>グリルチキン野菜ソース<br>きのこソテー<br>大根のピクルス<br>味噌汁(じゃがいも・人参)        | 炒り豆腐<br>陽活茶(リ(和)ソウ)           |
| 5/11<br>(月) | 米飯<br>ビーマンの炒め物<br>大根サラダ           | 米飯<br>肉巻きフライ・<br>春雨の中華和え<br>味噌汁(しめじ・わかめ)            | 米飯<br>木の葉とじ・<br>チンゲン菜のナムル<br>高野豆腐の煮物<br>味噌汁(玉ねぎ・人参)            | カリフラワーのソテー<br>陽活茶(リ(カ)イイイ)    |
| 5/12<br>(火) | 米飯<br>ベーコンエッグ・<br>小松菜の炒め物         | 米飯<br>豚じゃが<br>菜の花のおかか和え<br>味噌汁(はくさい・あげ)             | 米飯<br>あじの焼き南蛮漬け・<br>蒸ししゅうまい<br>いんげんの和え物<br>味噌汁(青菜・里芋)          | 大豆桜えび<br>陽活茶(抹茶)              |
| 5/13<br>(水) | 米飯<br>温野菜サラダ<br>大根とひき肉の甘辛炒め       | コーンライス<br>◆あさりと春野菜のスープパスタ<br>パプリカのマリネ<br>デザート(ハイン缶) | 米飯<br>豚肉のオイスターソース炒め・<br>オクラの胡麻和え<br>ほうれん草のお浸し<br>味噌汁(えのき・わかめ)  | フロッコリーの炒め物<br>陽活茶(リ(カ)イ)      |
| 5/14<br>(木) | 米飯<br>シャーマンポテト<br>菜の花の塩だれ炒め       | 米飯<br>ビーマン肉詰めフライ・<br>人参しりしり<br>味噌汁(里芋・大根)           | 米飯<br>カリバタチキン・<br>茄子の煮物<br>きゅうりとしらすの酢の物<br>味噌汁(青菜・あげ)          | チンゲン菜の磯辺和え<br>陽活茶(リ(マ)カット)    |
| 5/15<br>(金) | 米飯<br>スクランブルエッグ・<br>のり塩ポテト        | 米飯<br>肉豆腐(豚)<br>小松菜の和え物<br>味噌汁(椎茸・わかめ)              | 米飯<br>海老チリ・<br>チョレキサラダ<br>カリフラワーのソテー<br>中華スープ                  | 金平ごぼう<br>陽活茶(リ(紅)茶)           |

# 月間献立予定表 (惣菜)

## デリケア備菜木工場

| 日付          | 朝食                                 | 昼食   | 夕食   | 小鉢<br>デザート                   |
|-------------|------------------------------------|--|--|------------------------------|
| 5/16<br>(土) | 米飯<br>肉団子のコンソメ煮<br>マカロニサラダ         | 米飯<br>鶏とポテトのケチャップ和え・<br>ピーマンのおかか煮<br>味噌汁(里芋・玉ねぎ) | 米飯<br>メバルの幽庵やき<br>切干大根の煮物<br>ほうれん草のお浸し<br>味噌汁(はくさい・あげ)         | 春雨の中華和え<br>陽活茶(マンゴー)         |
| 5/17<br>(日) | 米飯<br>ブロッコリーの胡麻和え<br>かぼちゃの煮物       | オムライスクリームソース<br>いんげんの炒め物<br>コンソメスープ              | 米飯<br>さばの味噌煮・<br>チンゲン菜の香味和え<br>キャベツのソテー<br>清し汁(豆腐)             | オニオンサラダ<br>陽活茶(青りんご)         |
| 5/18<br>(月) | 米飯<br>温野菜サラダ<br>れんこんの炒め煮           | 米飯<br>豆腐の卵きのこあんかけ<br>小松菜のお浸し<br>味噌汁(はくさい・わかめ)    | 米飯<br>ハンバーグ・<br>パプリカのマリネ<br>菜の花のカーリックソテー<br>コンソメスープ            | 揚げない大学いも<br>陽活茶(巨峰)          |
| 5/19<br>(火) | 米飯<br>さつまいもサラダ<br>いんげんの炒め物         | 米飯<br>タラと野菜のごまだれかけ・<br>茄子の煮物<br>味噌汁(えのき・じゃがいも)   | 米飯<br>芋子煮(豚)<br>ひじきの煮物<br>オクラの和え物<br>味噌汁(青菜・大根)                | ほうれん草のかき醤油和え<br>陽活茶(ピーチ)     |
| 5/20<br>(水) | 米飯<br>カリフラワーのクリーム煮<br>チンゲン菜のソテー    | 米飯<br>おでん<br>きゅうりの浅漬け<br>味噌汁(里芋・玉ねぎ)             | 米飯<br>白身魚の揚げ浸し・<br>ナポリタン・<br>はくさいのごま油和え<br>味噌汁(しめじ・人参)         | じゃこピーマン<br>陽活茶(和ワッ)          |
| 5/21<br>(木) | 米飯<br>ハムエッグ・<br>玉ねぎのボン酢和え          | 米飯<br>あじのなめろうフライ・<br>もずく和え<br>味噌汁(玉ねぎ・わかめ)       | 米飯<br>豚肉の照りマヨ炒め・<br>里芋の煮物<br>菜の花のおかか和え<br>味噌汁(大根・あげ)           | 人参しりしり<br>陽活茶(和ワッイイ)         |
| 5/22<br>(金) | 米飯<br>チキンボールのコンソメ煮<br>ピーマンのソテー     | キーマカレー<br>きゅうりのピクルス<br>コンソメスープ                   | 米飯<br>鶏肉の西京焼き<br>小松菜の和え物<br>金平ごぼう<br>清し汁(青菜・あげ)                | キャベツの炒め物<br>陽活茶(抹茶)          |
| 5/23<br>(土) | 米飯<br>菜の花の炒め物<br>マカロニソテー           | 米飯<br>ちゃんぽん(豚)<br>大根の煮物<br>デザート(カクテル缶)           | 米飯<br>ビーフカツ・<br>ほうれん草のソテー<br>ポテトサラダ<br>味噌汁(しめじ・人参)             | オクラの昆布和え<br>陽活茶(和ワッ)         |
| 5/24<br>(日) | 米飯<br>卵とじ<br>じゃがいもの炒め物             | 米飯<br>鶏肉と野菜の炒め煮・<br>チンゲン菜のお浸し<br>味噌汁(里芋・玉ねぎ)     | 米飯<br>カレイの南部やき<br>しらすのおろし和え<br>かぼちゃの煮物<br>味噌汁(あげ・わかめ)          | きのこ炒り豆腐<br>陽活茶(マカッ)          |
| 5/25<br>(月) | 米飯<br>きゅうりとツナの和え物<br>和風スパゲティ       | 米飯<br>豚バラ大根<br>菜の花のからし和え<br>味噌汁(玉ねぎ・わかめ)         | 米飯<br>白身魚の竜田揚げ・<br>いんげんの炒め物<br>オニオンサラダ<br>味噌汁(椎茸・あげ)           | ブロッコリーの塩だれ炒め<br>陽活茶(紅茶)      |
| 5/26<br>(火) | 米飯<br>スクランブルエッグ・<br>カリフラワーのサラダ     | 米飯<br>マスのちゃんちゃん焼き・<br>がんもの煮物<br>清し汁(青菜・人参)       | 米飯<br>肉団子入りクリームシチュー<br>小松菜の胡麻和え<br>きのこ金平<br>デザート(パイン缶)         | オクラのかき醤油和え<br>陽活茶(マンゴー)      |
| 5/27<br>(水) | 米飯<br>厚焼き卵<br>ブロッコリーのソテー           | 揚げとひじきの散らし寿司<br>味噌じゃこ大豆<br>清し汁(えのき・わかめ)          | 米飯<br>豚肉のカレー炒め・<br>マカロニサラダ・<br>切干大根の煮物<br>味噌汁(里芋・キャベツ)         | ほうれん草のお浸し<br>陽活茶(青りんご)       |
| 5/28<br>(木) | 米飯<br>大根サラダ<br>ごぼうの甘辛炒め            | 米飯<br>鶏肉のオレンジマーマレード焼き<br>いとこ煮<br>味噌汁(玉ねぎ・人参)     | 米飯<br>白身魚フライ・<br>卵の花<br>チンゲン菜の和え物<br>味噌汁(青菜・しめじ)               | パプリカのピクルス<br>陽活茶(巨峰)         |
| 5/29<br>(金) | 米飯<br>菜の花のソテー<br>ポテトサラダ            | 炊き込み炒飯<br>水ぎょうざ<br>キャベツのザーサイ和え                   | 米飯<br>赤魚の煮つけ<br>ほうれん草のからし和え<br>れんこんの炒め物<br>味噌汁(玉ねぎ・あげ)         | 春雨の中華和え<br>陽活茶(ピーチ)          |
| 5/30<br>(土) | 米飯<br>ワインナーのコンソメ煮<br>きゅうりのドレッシング和え | 米飯<br>すき焼きコロッケ・<br>オクラの和え物<br>清し汁(椎茸・わかめ)        | 米飯<br>豆腐チャンフルー(豚)・<br>小松菜のお浸し<br>蒸ししゅうまい<br>味噌汁(大根・人参)         | さつまいもの煮物<br>陽活茶(和ワッ)         |
| 5/31<br>(日) | 米飯<br>ほうれん草の炒め物<br>オニオンサラダ         | わかめご飯<br>肉うどん(牛)<br>大豆の煮物<br>デザート(黄桃缶)           | 米飯<br>がんもと野菜の炊き合わせ(豚)<br>もずく和え<br>ひじきとピーマンのソテー<br>味噌汁(キャベツ・あげ) | カリフラワーのマヨネーズ和え<br>陽活茶(和ワッイイ) |

## ＜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5月1日(金) ~ 2026年5月7日(木)

|                                       | 金<br>1                                 | 土<br>2   | 日<br>3  | 月<br>4   | 火<br>5  | 水<br>6   | 木<br>7   |
|---------------------------------------|--|--|---|--|---|--|--|
| 朝食                                    | 米飯<br>カリフラワーの炒め物<br>さつまいもサラダ           | 米飯<br>ハムエッグ・<br>チンゲン菜の塩だれ炒め                          | 米飯<br>ウインナーのコンソメ煮<br>温野菜サラダ                               | 米飯<br>きのこソテー<br>はくさいのポン酢和え                                       | 米飯<br>卵とじ<br>キャベツの炒め物                                   | 米飯<br>肉団子のコンソメ煮<br>オニオンサラダ                                     | 米飯<br>ピーマンのソテー<br>マカロニサラダ                                    |
|                                       | エネルギー 424 kcal 蛋白質 6.2 g<br>食塩 0.8 g   | エネルギー 391 kcal 蛋白質 12.2 g<br>食塩 0.9 g                | エネルギー 344 kcal 蛋白質 6.6 g<br>食塩 1.1 g                      | エネルギー 298 kcal 蛋白質 6.4 g<br>食塩 0.9 g                             | エネルギー 380 kcal 蛋白質 12.0 g<br>食塩 0.9 g                   | エネルギー 347 kcal 蛋白質 9.1 g<br>食塩 1.0 g                           | エネルギー 386 kcal 蛋白質 6.8 g<br>食塩 0.8 g                         |
|                                       | 昼食                                     | 米飯<br>豚肉の生姜炒め・<br>ねぎ焼き<br>味噌汁(青菜・あげ)                 | 米飯<br>肉団子の和風きのこあん<br>いんげんの胡麻和え<br>味噌汁(大根・あげ)              | 米飯<br>白身魚の磯辺揚げ・<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>味噌汁(玉ねぎ・あげ)                   | ピビンバ丼(牛豚)・<br>ブロッコリーの和え物<br>味噌汁(えのき・人参)                 | ゆかりご飯<br>きつねにゆうめん<br>茄子のそぼろ煮<br>デザート(パイン缶)                     | 米飯<br>厚揚げと里芋の煮物<br>もずく和え<br>味噌汁(玉ねぎ・わかめ)                     |
| エネルギー 523 kcal 蛋白質 19.2 g<br>食塩 2.2 g |  | エネルギー 481 kcal 蛋白質 16.5 g<br>食塩 3.0 g                | エネルギー 513 kcal 蛋白質 18.9 g<br>食塩 1.6 g                     | エネルギー 541 kcal 蛋白質 17.0 g<br>食塩 3.3 g                            | エネルギー 594 kcal 蛋白質 15.2 g<br>食塩 5.2 g                   | エネルギー 477 kcal 蛋白質 17.1 g<br>食塩 2.6 g                          | エネルギー 606 kcal 蛋白質 19.8 g<br>食塩 3.0 g                        |
| 夕食                                    |  | 米飯<br>鶏肉の唐揚げ・<br>小松菜のお浸し<br>じゃこピーマン<br>味噌汁(玉ねぎ・わかめ)  | 米飯<br>カレイの味噌マヨやき<br>ほうれん草の和え物<br>大豆のそぼろ煮<br>清し汁(はくさい・わかめ) | 米飯<br>鶏ごぼう(刈)と野菜の炊き合わせ<br>カリフラワーのチーズ和え<br>菜の花のソテー<br>味噌汁(里芋・しめじ) | 米飯<br>タラのチリソースかけ・<br>オクラの和え物<br>かぼちやの煮物<br>中華スープ(青菜・椎茸) | 米飯<br>豚肉のガーリックバター炒め・<br>いんげんのおかか和え<br>ほうれん草の煮浸し<br>味噌汁(えのき・大根) | 米飯<br>鶏肉の天ぷら味噌だれ・<br>チンゲン菜のからし和え<br>カリフラワーのソテー<br>清し汁(大根・人参) |
|                                       | エネルギー 541 kcal 蛋白質 27.4 g<br>食塩 2.3 g  | エネルギー 513 kcal 蛋白質 27.1 g<br>食塩 3.9 g                | エネルギー 470 kcal 蛋白質 19.6 g<br>食塩 2.8 g                     | エネルギー 432 kcal 蛋白質 19.1 g<br>食塩 3.9 g                            | エネルギー 537 kcal 蛋白質 20.7 g<br>食塩 3.6 g                   | エネルギー 618 kcal 蛋白質 27.6 g<br>食塩 2.7 g                          | エネルギー 397 kcal 蛋白質 20.0 g<br>食塩 3.5 g                        |
|                                       | 単品小                                    | きゅうりの梅肉和え<br>エネルギー 17 kcal 蛋白質 0.8 g<br>食塩 0.9 g     | ひじきの煮物<br>エネルギー 55 kcal 蛋白質 1.3 g<br>食塩 0.6 g             | 金平ごぼう<br>エネルギー 61 kcal 蛋白質 0.9 g<br>食塩 0.4 g                     | ピーマンとちくわの甘辛炒め<br>エネルギー 63 kcal 蛋白質 1.7 g<br>食塩 0.6 g    | きゅうりの浅漬け<br>エネルギー 12 kcal 蛋白質 0.4 g<br>食塩 0.8 g                | ミニお好み焼き<br>エネルギー 33 kcal 蛋白質 1.1 g<br>食塩 0.4 g               |
| 単品デ                                   |  | 腸活ゼリー(ソルティイチ)<br>エネルギー 38 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g | 腸活ゼリー(抹茶)<br>エネルギー 55 kcal 蛋白質 0.1 g<br>食塩 0.3 g          | 腸活ゼリー(ｸﾞｱﾊﾞ)<br>エネルギー 51 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g              | 腸活ゼリー(マスカット)<br>エネルギー 52 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g     | 腸活ゼリー(紅茶)<br>エネルギー 35 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g               | 腸活ゼリー(マンゴー)<br>エネルギー 49 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g           |
|                                       | エネルギー 1543 kcal 蛋白質 53.6 g<br>食塩 6.5 g | エネルギー 1495 kcal 蛋白質 57.2 g<br>食塩 8.7 g               | エネルギー 1439 kcal 蛋白質 46.0 g<br>食塩 6.2 g                    | エネルギー 1386 kcal 蛋白質 44.2 g<br>食塩 9.0 g                           | エネルギー 1558 kcal 蛋白質 48.3 g<br>食塩 10.8 g                 | エネルギー 1524 kcal 蛋白質 54.9 g<br>食塩 7.0 g                         | エネルギー 1461 kcal 蛋白質 47.6 g<br>食塩 8.0 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5月8日(金) ~ 2026年5月14日(木)

|     | 金<br>8   | 土<br>9  | 日<br>10   | 月<br>11   | 火<br>12   | 水<br>13   | 木<br>14   |   |
|-----|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食  | 米飯<br>厚焼き卵<br>チンゲン菜の炒め物                              | 米飯<br>和風スパゲティ・<br>ひじきサラダ                          | 米飯<br>ブロッコリーのソテー<br>キャベツのドレッシング和え                       | 米飯<br>ピーマンの炒め物<br>大根サラダ                                 | 米飯<br>ベーコンエッグ・<br>小松菜の炒め物                             | 米飯<br>温野菜サラダ<br>大根とひき肉の甘辛炒め                                   | 米飯<br>ジャーマンポテト<br>菜の花の塩だれ炒め                           |   |
|     | エネルギー 333 kcal 蛋白質 8.8 g<br>食塩 1.0 g                 | エネルギー 399 kcal 蛋白質 7.8 g<br>食塩 0.9 g              | エネルギー 326 kcal 蛋白質 7.9 g<br>食塩 0.9 g                    | エネルギー 336 kcal 蛋白質 6.8 g<br>食塩 0.9 g                    | エネルギー 409 kcal 蛋白質 13.2 g<br>食塩 0.9 g                 | エネルギー 355 kcal 蛋白質 6.1 g<br>食塩 0.7 g                          | エネルギー 407 kcal 蛋白質 8.2 g<br>食塩 1.5 g                  |   |
|     | 昼食   | 米飯<br>寄せ鍋(豚)<br>小松菜のおかか和え<br>デザート(カクテル缶)          | 米飯<br>鶏肉の照り焼き<br>ほうれん草のピーナツ和え<br>味噌汁(しめじ・玉ねぎ)           | 散らし寿司<br>小松菜の和え物<br>味噌汁(里芋・あげ)                          | 米飯<br>肉巻きフライ・<br>春雨の中華和え<br>味噌汁(しめじ・わかめ)              | 米飯<br>豚じゃが<br>菜の花のおかか和え<br>味噌汁(はくさい・あげ)                       | コーンライス<br>◆あさりと春野菜のスープパスタ<br>パプリカのマリネ<br>デザート(パイン缶)   | 米飯<br>ピーマン肉詰めフライ・<br>人参しりしり<br>味噌汁(里芋・大根) |
|     |  | エネルギー 436 kcal 蛋白質 18.0 g<br>食塩 3.2 g             | エネルギー 595 kcal 蛋白質 25.0 g<br>食塩 2.6 g                   | エネルギー 412 kcal 蛋白質 12.7 g<br>食塩 4.1 g                   | エネルギー 470 kcal 蛋白質 14.4 g<br>食塩 2.3 g                 | エネルギー 466 kcal 蛋白質 17.7 g<br>食塩 2.5 g                         | エネルギー 557 kcal 蛋白質 15.4 g<br>食塩 5.4 g                 | エネルギー 519 kcal 蛋白質 11.3 g<br>食塩 2.2 g     |
| 夕食  | 米飯<br>白身魚の香り揚げ・<br>味噌じゃこ大豆<br>ポテトサラダ<br>清し汁(えのき・わかめ) | ピラフ<br>ポトフ<br>菜の花のガーリックソテー<br>オニオンサラダ             | 米飯<br>グリルチキン野菜ソース<br>きのこソテー<br>大根のピクルス<br>味噌汁(じゃがいも・人参) | 米飯<br>木の葉とじ・<br>チンゲン菜のナムル<br>高野豆腐の煮物<br>味噌汁(玉ねぎ・人参)     | 米飯<br>あじの焼き南蛮漬け・<br>蒸ししゅうまい<br>いんげんの和え物<br>味噌汁(青菜・里芋) | 米飯<br>豚肉のオイスターソース炒め・<br>オクラの胡麻和え<br>ほうれん草のお浸し<br>味噌汁(えのき・わかめ) | 米飯<br>ガリパタチキン・<br>茄子の煮物<br>きゅうりとしらすの酢の物<br>味噌汁(青菜・あげ) |   |
|     | エネルギー 678 kcal 蛋白質 25.3 g<br>食塩 2.4 g                | エネルギー 519 kcal 蛋白質 17.0 g<br>食塩 4.6 g             | エネルギー 628 kcal 蛋白質 24.3 g<br>食塩 3.0 g                   | エネルギー 489 kcal 蛋白質 19.3 g<br>食塩 3.7 g                   | エネルギー 514 kcal 蛋白質 19.7 g<br>食塩 3.2 g                 | エネルギー 564 kcal 蛋白質 21.1 g<br>食塩 4.5 g                         | エネルギー 541 kcal 蛋白質 22.5 g<br>食塩 3.5 g                 |   |
| 単品小 | いとこ煮<br>エネルギー 76 kcal 蛋白質 2.0 g<br>食塩 0.7 g          | がんもの煮物<br>エネルギー 56 kcal 蛋白質 2.4 g<br>食塩 0.6 g     | 炒り豆腐<br>エネルギー 66 kcal 蛋白質 4.9 g<br>食塩 0.6 g             | カリフラワーのソテー<br>エネルギー 62 kcal 蛋白質 2.7 g<br>食塩 0.5 g       | 大豆桜えび<br>エネルギー 76 kcal 蛋白質 6.9 g<br>食塩 0.8 g          | ブロッコリーの炒め物<br>エネルギー 52 kcal 蛋白質 3.0 g<br>食塩 0.4 g             | チンゲン菜の磯辺和え<br>エネルギー 17 kcal 蛋白質 0.9 g<br>食塩 0.8 g     |   |
|     | 腸活ゼリー(巨峰)<br>エネルギー 51 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g     | 腸活ゼリー(ピーチ)<br>エネルギー 51 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g | 腸活ゼリー(オレンジ)<br>エネルギー 50 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g      | 腸活ゼリー(カルifornia)<br>エネルギー 38 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g | 腸活ゼリー(抹茶)<br>エネルギー 55 kcal 蛋白質 0.1 g<br>食塩 0.3 g      | 腸活ゼリー(グアバ)<br>エネルギー 51 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g             | 腸活ゼリー(マスカット)<br>エネルギー 52 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g   |   |
| 単品デ | エネルギー 1574 kcal 蛋白質 54.1 g<br>食塩 7.6 g               | エネルギー 1620 kcal 蛋白質 52.2 g<br>食塩 9.0 g            | エネルギー 1482 kcal 蛋白質 49.8 g<br>食塩 8.9 g                  | エネルギー 1395 kcal 蛋白質 43.2 g<br>食塩 7.7 g                  | エネルギー 1520 kcal 蛋白質 57.6 g<br>食塩 7.7 g                | エネルギー 1579 kcal 蛋白質 45.6 g<br>食塩 11.3 g                       | エネルギー 1536 kcal 蛋白質 42.9 g<br>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5月15日(金) ~ 2026年5月21日(木)

|   | 金<br>15                                  | 土<br>16  | 日<br>17  | 月<br>18  | 火<br>19  | 水<br>20   | 木<br>21  |
|---|--|--|--|--|--|---|--|
| 朝食                                      | 米飯<br>スクランブルエッグ・<br>のり塩ポテト               | 米飯<br>肉団子のコンソメ煮<br>マカロニサラダ                         | 米飯<br>ブロッコリーの胡麻和え<br>かぼちゃの煮物                           | 米飯<br>温野菜サラダ<br>れんこんの炒め煮                             | 米飯<br>さつまいもサラダ<br>いんげんの炒め物                         | 米飯<br>カリフラワーのクリーム煮<br>チンゲン菜のソテー                       | 米飯<br>ハムエッグ・<br>玉ねぎのボン酢和え                              |
|   | エネルギー - 381 kcal 蛋白質 11.5 g<br>食塩 0.6 g  | エネルギー - 401 kcal 蛋白質 8.5 g<br>食塩 0.8 g             | エネルギー - 318 kcal 蛋白質 6.5 g<br>食塩 1.3 g                 | エネルギー - 321 kcal 蛋白質 5.0 g<br>食塩 0.7 g               | エネルギー - 427 kcal 蛋白質 6.5 g<br>食塩 0.8 g             | エネルギー - 314 kcal 蛋白質 6.0 g<br>食塩 1.1 g                | エネルギー - 384 kcal 蛋白質 13.9 g<br>食塩 0.9 g                |
|   | 昼食                                       | 米飯<br>肉豆腐(豚)<br>小松菜の和え物<br>味噌汁(椎茸・わかめ)             | 米飯<br>鶏とポテトのケチャップ和え・<br>ピーマンのおかか煮<br>味噌汁(里芋・玉ねぎ)       | オムライスクリームソース<br>いんげんの炒め物<br>コンソメスープ                  | 米飯<br>豆腐の卵きのこあんかけ<br>小松菜のお浸し<br>味噌汁(はくさい・わかめ)      | 米飯<br>タラと野菜のごまだれかけ・<br>茄子の煮物<br>味噌汁(えのき・じゃがいも)        | 米飯<br>おでん<br>きゅうりの浅漬け<br>味噌汁(里芋・玉ねぎ)                   |
| エネルギー - 513 kcal 蛋白質 22.5 g<br>食塩 2.8 g |  | エネルギー - 515 kcal 蛋白質 15.0 g<br>食塩 2.5 g            | エネルギー - 474 kcal 蛋白質 12.2 g<br>食塩 3.8 g                | エネルギー - 475 kcal 蛋白質 20.5 g<br>食塩 3.7 g              | エネルギー - 422 kcal 蛋白質 19.1 g<br>食塩 2.4 g            | エネルギー - 429 kcal 蛋白質 15.9 g<br>食塩 3.8 g               | エネルギー - 397 kcal 蛋白質 10.8 g<br>食塩 1.6 g                |
| 夕食                                      |  | 米飯<br>海老チリ・<br>チョレギサラダ<br>カリフラワーのソテー<br>中華スープ      | 米飯<br>メバルの幽庵やき<br>切干大根の煮物<br>ほうれん草のお浸し<br>味噌汁(はくさい・あげ) | 米飯<br>さばの味噌煮・<br>チンゲン菜の香味和え<br>キャベツのソテー<br>清し汁(豆腐)   | 米飯<br>ハンバーグ・<br>パプリカのマリネ<br>菜の花のガーリックソテー<br>コーンスープ | 米飯<br>芋子煮(豚)<br>ひじきの煮物<br>オクラの和え物<br>味噌汁(青菜・大根)       | 米飯<br>白身魚の揚げ浸し・<br>ナポリタン・<br>はくさいのごま油和え<br>味噌汁(しめじ・人参) |
|   | エネルギー - 544 kcal 蛋白質 13.3 g<br>食塩 3.7 g  | エネルギー - 443 kcal 蛋白質 20.1 g<br>食塩 2.8 g            | エネルギー - 519 kcal 蛋白質 21.7 g<br>食塩 3.8 g                | エネルギー - 587 kcal 蛋白質 17.3 g<br>食塩 4.0 g              | エネルギー - 533 kcal 蛋白質 18.6 g<br>食塩 3.9 g            | エネルギー - 613 kcal 蛋白質 21.6 g<br>食塩 3.0 g               | エネルギー - 595 kcal 蛋白質 21.2 g<br>食塩 2.6 g                |
|   | 単品小                                      | 金平ごぼう<br>エネルギー - 106 kcal 蛋白質 1.9 g<br>食塩 0.6 g    | 春雨の中華和え<br>エネルギー - 52 kcal 蛋白質 1.3 g<br>食塩 0.6 g       | オニオンサラダ<br>エネルギー - 42 kcal 蛋白質 1.3 g<br>食塩 0.4 g     | 揚げない大学いも<br>エネルギー - 118 kcal 蛋白質 0.8 g<br>食塩 0.4 g | ほうれん草のかき醤油和え<br>エネルギー - 24 kcal 蛋白質 1.7 g<br>食塩 0.8 g | じゃこピーマン<br>エネルギー - 47 kcal 蛋白質 1.7 g<br>食塩 0.5 g       |
| 単品デ                                     |  | 腸活ゼリー(紅茶)<br>エネルギー - 35 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g | 腸活ゼリー(マンゴー)<br>エネルギー - 49 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g   | 腸活ゼリー(青りんご)<br>エネルギー - 52 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g | 腸活ゼリー(巨峰)<br>エネルギー - 51 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g | 腸活ゼリー(ピーチ)<br>エネルギー - 51 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g   | 腸活ゼリー(オレンジ)<br>エネルギー - 50 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g   |
|   | エネルギー - 1579 kcal 蛋白質 49.2 g<br>食塩 8.0 g | エネルギー - 1460 kcal 蛋白質 44.9 g<br>食塩 7.0 g           | エネルギー - 1405 kcal 蛋白質 41.7 g<br>食塩 9.6 g               | エネルギー - 1552 kcal 蛋白質 43.6 g<br>食塩 9.1 g             | エネルギー - 1457 kcal 蛋白質 45.9 g<br>食塩 8.2 g           | エネルギー - 1453 kcal 蛋白質 45.2 g<br>食塩 8.7 g              | エネルギー - 1469 kcal 蛋白質 47.6 g<br>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5月22日(金) ~ 2026年5月28日(木)

|     | 金<br>22   | 土<br>23  | 日<br>24   | 月<br>25  | 火<br>26  | 水<br>27  | 木<br>28  |  |
|-----|---|--|---|--|--|--|--|--|
| 朝食  | 米飯<br>チキンボールのコンソメ煮<br>ピーマンのソテー                  | 米飯<br>菜の花の炒め物<br>マカロニソテー                           | 米飯<br>卵とじ<br>じゃがいもの炒め物                                | 米飯<br>きゅうりとツナの和え物<br>和風スパゲティ・                        | 米飯<br>スクランブルエッグ・<br>カリフラワーのサラダ                         | 米飯<br>厚焼き卵<br>ブロッコリーのソテー                               | 米飯<br>大根サラダ<br>ごぼうの甘辛炒め                          |  |
|     | エネルギー 345 kcal 蛋白質 8.8 g<br>食塩 1.2 g            | エネルギー 397 kcal 蛋白質 8.5 g<br>食塩 1.1 g               | エネルギー 401 kcal 蛋白質 12.7 g<br>食塩 1.0 g                 | エネルギー 353 kcal 蛋白質 7.4 g<br>食塩 1.1 g                 | エネルギー 386 kcal 蛋白質 13.1 g<br>食塩 0.7 g                  | エネルギー 345 kcal 蛋白質 10.1 g<br>食塩 1.1 g                  | エネルギー 359 kcal 蛋白質 7.5 g<br>食塩 1.0 g             |  |
|     | 昼食  | キーマカレー<br>きゅうりのピクルス<br>コンソメスープ                     | 米飯<br>ちゃんぽん(豚)<br>大根の煮物<br>デザート(カクテル缶)                | 米飯<br>鶏肉と野菜の炒め煮・<br>チンゲン菜のお浸し<br>味噌汁(里芋・玉ねぎ)         | 米飯<br>豚バラ大根<br>菜の花のからし和え<br>味噌汁(玉ねぎ・わかめ)               | 米飯<br>マスのちゃんちゃん焼き・<br>がんもの煮物<br>清し汁(青菜・人参)             | 揚げとひじきの散らし寿司<br>味噌じゃこ大豆<br>清し汁(えのき・わかめ)          | 米飯<br>鶏肉のオレンジマーマレード焼き<br>いとこ煮<br>味噌汁(玉ねぎ・人参) |
|     |   | エネルギー 667 kcal 蛋白質 19.6 g<br>食塩 5.5 g              | エネルギー 555 kcal 蛋白質 15.4 g<br>食塩 5.8 g                 | エネルギー 455 kcal 蛋白質 20.4 g<br>食塩 2.6 g                | エネルギー 574 kcal 蛋白質 18.3 g<br>食塩 2.7 g                  | エネルギー 475 kcal 蛋白質 19.9 g<br>食塩 2.6 g                  | エネルギー 487 kcal 蛋白質 15.5 g<br>食塩 4.4 g            | エネルギー 601 kcal 蛋白質 24.0 g<br>食塩 3.3 g        |
| 夕食  | 米飯<br>鶏肉の西京焼き<br>小松菜の和え物<br>金平ごぼう<br>清し汁(青菜・あげ) | 米飯<br>ビーフカツ・<br>ほうれん草のソテー<br>ポテトサラダ<br>味噌汁(しめじ・人参) | 米飯<br>カレイの南部やき<br>しらすのおろし和え<br>かぼちゃの煮物<br>味噌汁(あげ・わかめ) | 米飯<br>白身魚の竜田揚げ・<br>いんげんの炒め物<br>オニオンサラダ<br>味噌汁(椎茸・あげ) | 米飯<br>肉団子入りクリームシチュー<br>小松菜の胡麻和え<br>きのこ金平<br>デザート(パイン缶) | 米飯<br>豚肉のカレー炒め・<br>マカロニサラダ・<br>切干大根の煮物<br>味噌汁(里芋・キャベツ) | 米飯<br>白身魚フライ・<br>卵の花<br>チンゲン菜の和え物<br>味噌汁(青菜・しめじ) |  |
|     | エネルギー 593 kcal 蛋白質 26.4 g<br>食塩 3.8 g           | エネルギー 654 kcal 蛋白質 16.5 g<br>食塩 2.7 g              | エネルギー 449 kcal 蛋白質 21.4 g<br>食塩 3.1 g                 | エネルギー 535 kcal 蛋白質 21.0 g<br>食塩 2.6 g                | エネルギー 625 kcal 蛋白質 16.1 g<br>食塩 3.9 g                  | エネルギー 647 kcal 蛋白質 19.6 g<br>食塩 3.0 g                  | エネルギー 591 kcal 蛋白質 14.8 g<br>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<br>食塩 0.5 g                | エネルギー 20 kcal 蛋白質 1.0 g<br>食塩 0.4 g                   | エネルギー 35 kcal 蛋白質 2.5 g<br>食塩 0.4 g                  | エネルギー 49 kcal 蛋白質 1.4 g<br>食塩 0.4 g                    | エネルギー 33 kcal 蛋白質 2.0 g<br>食塩 0.7 g                    | エネルギー 31 kcal 蛋白質 2.2 g<br>食塩 0.7 g              | エネルギー 38 kcal 蛋白質 0.6 g<br>食塩 0.6 g          |
| 単品デ | 腸活ゼリー(抹茶)                                       | 腸活ゼリー(クアパ)   | 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<br>食塩 0.3 g             | エネルギー 51 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g                | エネルギー 52 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g                   | エネルギー 35 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g                  | エネルギー 49 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g                    | エネルギー 52 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g                    | エネルギー 51 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g              |  |
|     | エネルギー 1714 kcal 蛋白質 56.5 g<br>食塩 11.3 g         | エネルギー 1677 kcal 蛋白質 41.4 g<br>食塩 10.3 g            | エネルギー 1392 kcal 蛋白質 57.0 g<br>食塩 7.4 g                | エネルギー 1546 kcal 蛋白質 48.1 g<br>食塩 7.1 g               | エネルギー 1568 kcal 蛋白質 51.1 g<br>食塩 8.2 g                 | エネルギー 1562 kcal 蛋白質 47.4 g<br>食塩 9.5 g                 | エネルギー 1640 kcal 蛋白質 46.9 g<br>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5月29日(金) ~ 2026年6月4日(木)

|     | 金<br>29                                | 土<br>30                                | 日<br>31                                 | 月<br>1 | 火<br>2 | 水<br>3 | 木<br>4 |
|-----|--|--|---|--------|--------|--------|--------|
| 朝食  | 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                               |        |        |        |        |
|     | 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                                 |        |        |        |        |
|     | エネルギー 381 kcal 蛋白質 6.8 g<br>食塩 0.7 g   | エネルギー 310 kcal 蛋白質 7.0 g<br>食塩 1.1 g   | エネルギー 319 kcal 蛋白質 7.5 g<br>食塩 0.9 g    |        |        |        |        |
| 昼食  | 炊き込み炒飯                                 | 米飯                                     | わかめご飯                                   |        |        |        |        |
|     | 水ぎょうざ                                  | すき焼きコロッケ・                              | 肉うどん(牛)                                 |        |        |        |        |
|     | キャベツのザーサイ和え                            | オクラの和え物<br>清し汁(椎茸・わかめ)                 | 大豆の煮物<br>デザート(黄桃缶)                      |        |        |        |        |
|     | エネルギー 499 kcal 蛋白質 16.0 g<br>食塩 4.1 g  | エネルギー 514 kcal 蛋白質 11.3 g<br>食塩 2.7 g  | エネルギー 648 kcal 蛋白質 20.2 g<br>食塩 6.0 g   |        |        |        |        |
| 夕食  | 米飯                                     | 米飯                                     | 米飯                                      |        |        |        |        |
|     | 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)                         |        |        |        |        |
|     | ほうれん草のからし和え                            | 小松菜のお浸し                                | もずく和え                                   |        |        |        |        |
|     | れんこんの炒め物<br>味噌汁(玉ねぎ・あげ)                | 蒸ししゅうまい<br>味噌汁(大根・人参)                  | ひじきとピーマンのソテー<br>味噌汁(キャベツ・あげ)            |        |        |        |        |
|     | エネルギー 501 kcal 蛋白質 19.2 g<br>食塩 4.2 g  | エネルギー 660 kcal 蛋白質 26.1 g<br>食塩 3.7 g  | エネルギー 503 kcal 蛋白質 18.7 g<br>食塩 2.6 g   |        |        |        |        |
| 単品小 | 春雨の中華和え                                | さつまいもの煮物                               | カリフラワーのマヨネーズ和え                          |        |        |        |        |
|     | エネルギー 51 kcal 蛋白質 1.3 g<br>食塩 0.6 g    | エネルギー 77 kcal 蛋白質 0.8 g<br>食塩 0.3 g    | エネルギー 86 kcal 蛋白質 1.2 g<br>食塩 0.3 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(ブルーベリー)                           |        |        |        |        |
|     | エネルギー 51 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g    | エネルギー 50 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g    | エネルギー 38 kcal 蛋白質 0.0 g<br>食塩 0.3 g     |        |        |        |        |
|     | エネルギー 1483 kcal 蛋白質 43.3 g<br>食塩 9.9 g | エネルギー 1611 kcal 蛋白質 45.2 g<br>食塩 8.1 g | エネルギー 1594 kcal 蛋白質 47.6 g<br>食塩 10.1 g |        |        |        |        |