

# 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
6/1 (月)	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 陽活セリ(抹茶)
6/2 (火)	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 陽活セリ(グリーン)
6/3 (水)	米飯 フロッコリーの炒め物 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 陽活セリ(マスカット)
6/4 (木)	米飯 カリフラワーの炒め物 さつま芋もサラダ	米飯 鶏肉の天ぷら味噌だれ 小松菜のお浸し 清し汁(しめじ・わかめ)	米飯 豚肉の生姜炒め・ ねぎ焼き きゅうりの梅肉和え 味噌汁(青菜・あげ)	じゃこピーマン 陽活セリ(紅茶)
6/5 (金)	米飯 ハムエッグ・ チンゲン菜の塩だれ炒め	米飯 メルルーサの味噌漬けやき 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 陽活セリ(マンゴー)
6/6 (土)	米飯 ウィ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 陽活セリ(青りんご)
6/7 (日)	米飯 きのこソテー はくさいのボン酢和え	ブークカレーライス 大根サラダ チンゲン菜のお浸し	米飯 さほの塩やき 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 陽活セリ(巨峰)
6/8 (月)	米飯 卵とし キャベツの炒め物	ゆかりご飯 温そうめん 茄子の煮物 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 フロッコリーのおかか和え 小松菜の煮浸し 味噌汁(えのき・大根)	きゅうりの浅漬け 陽活セリ(ピーチ)
6/9 (火)	米飯 肉団子のコンソメ煮 オニオンサラダ	米飯 鶏肉の天ぷらおろしソース・ チンゲン菜のからし和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)	米飯 はくさいと厚揚げの炒め煮・ もずく和え ミニお好み焼き 味噌汁(大根・わかめ)	カリフラワーのソテー 陽活セリ(和洋)
6/10 (水)	米飯 ピーマンのソテー マカロニサラダ	米飯 かに玉 揚げない大学いも はるさめスープ	米飯 メバルの照りやき 小松菜のお浸し 大根の煮物 味噌汁(はくさい・あげ)	オクラの昆布和え 陽活セリ(別添イイ)
6/11 (木)	米飯 厚焼き卵 菜の花の炒め物	米飯 白身魚の揚げ物オーロラソース・ 大豆とベーコンのコンソメ煮 味噌汁(椎茸・わかめ)	米飯 味噌鍋(豚) ほうれん草のおかか和え かぼちゃの煮物 デザート(カクテル缶)	大根の浅漬け 陽活セリ(抹茶)
6/12 (金)	米飯 いんげんのソテー キャベツのドレッシング和え	米飯 油淋鶏・ 豆腐チャンフルー 味噌汁(じゃがいも・人参)	揚げとひじきの散らし寿司 きのこ金平 チンゲン菜の和え物 味噌汁(里芋・大根)	きゅうりとわかめの酢の物 陽活セリ(グリーン)
6/13 (土)	米飯 ベーコンエッグ・ ほうれん草の炒め物	米飯 タラの焼き南蛮漬け・ 蒸ししゅうまい 味噌汁(青菜・あげ)	米飯 芋子煮(豚) 小松菜のピーナツ和え 金時豆煮 味噌汁(はくさい・人参)	オクラの和え物 陽活セリ(マスカット)
6/14 (日)	米飯 ピーマンの炒め物 大根サラダ	◆衣笠丼・ カリフラワーのマリネ 味噌汁(青菜・人参)	米飯 牛肉コロッケ・ 春雨の中華和え 人参のソテー 味噌汁(しめじ・わかめ)	高野豆腐の煮物 陽活セリ(紅茶)
6/15 (月)	米飯 マカロニソテー オニオンサラダ	米飯 ホトフ ミニメンチカツ・ きゅうりのピクルス	枝豆ご飯 鶏肉カレー照り焼き ほうれん草のおかか和え 味噌汁(里芋・しめじ)	ひじきサラダ 陽活セリ(マンゴー)

# 月間献立予定表 (惣菜)

デリケア㈱茨木工場

日付	朝食	昼食	夕食	小鉢 デザート
6/16 (火)	米飯 温野菜サラダ ブロッコリーのソテー	米飯 ハイカラそば 大根とひき肉の甘辛炒め デザート(黄桃缶)	米飯 豚肉の味噌炒め・ オクラの胡麻和え ごぼうのソテー 清し汁(えのき・わかめ)	小松菜のお浸し 腸活ゼリー(青りんご)
6/17 (水)	米飯 シャーマンポテト チンゲン菜の塩だれ炒め	米飯 鶏肉のオイスターソース炒め・ 加子の煮物 味噌汁(青菜・あげ)	米飯 フリ大葉フライ・ 人参しりしり 菜の花の磯辺和え 味噌汁(里芋・大根)	きゅうりとしらすの酢の物 腸活ゼリー(巨峰)
6/18 (木)	米飯 スクランブルエッグ・ のり塩ポテト	米飯 白身魚のチリソースかけ・ チョレギサラダ ワンタンスープ	米飯 肉豆腐(牛) カリフラワーのソテー ほうれん草の和え物 味噌汁(椎茸・わかめ)	れんこん金平 腸活ゼリー(ピーチ)
6/19 (金)	米飯 スパゲティサラダ 肉団子のコンソメ煮	米飯 カレイの幽庵やき 切干大根の煮物 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	米飯 酢鶏・ 春雨の中華和え 加子の煮物 清し汁(はくさい・あげ)	小松菜のお浸し 腸活ゼリー(和みず)
6/20 (土)	米飯 いんげんの炒め物 オニオンサラダ	米飯 ボークハヤシライス きゅうりのピクルス じゃがいもの炒め物	米飯 赤魚の煮つけ 菜の花のからし和え キャベツのソテー 味噌汁(豆腐)	ほうれん草のピーナツ和え 腸活ゼリー(別添イイ)
6/21 (日)	米飯 大豆とウィンナーのコンソメ煮 ピーマンの炒め物	米飯 筑前煮(鶏) ひじきの煮物 味噌汁(青菜・えのき)	米飯 和風おろしハンバーグ・ 加子のおかか煮 チンゲン菜のかき醤油和え コーンスープ	オクラの和え物 腸活ゼリー(抹茶)
6/22 (月)	米飯 温野菜サラダ ごぼうの炒め煮	米飯 マスのムニエル・ ハフリカのマリネ コンソメスープ	米飯 豆腐チャンフルー(ツナ)・ 揚げない大学いも ほうれん草のお浸し 味噌汁(はくさい・わかめ)	菜の花のガーリックソテー 腸活ゼリー(バナナ)
6/23 (火)	米飯 カリフラワーのクリーム煮 小松菜のソテー	米飯 あじの揚げ浸し・ ナポリタン・ 味噌汁(青菜・人参)	米飯 おでん はくさいの浅漬け じゃこピーマン 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	きゅうりのごま油和え 腸活ゼリー(マカド)
6/24 (水)	米飯 ハムエッグ・ 玉ねぎのボン酢和え	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 チーズチキンカツ・ 人参しりしり もずく和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	チンゲン菜のおかか和え 腸活ゼリー(紅茶)
6/25 (木)	米飯 チキンボールのコンソメ煮 ピーマンのソテー	米飯 肉じゃが(牛) キャベツのザーサイ和え 味噌汁(大根・椎茸)	米飯 鶏肉の梅肉ソースかけ ほうれん草の和え物 きのこ炒り豆腐 味噌汁(青菜・あげ)	茄子の炒め物 腸活ゼリー(マンゴー)
6/26 (金)	米飯 チンゲン菜の炒め物 マカロニソテー	米飯 豚肉の炒め物・ 里芋の煮物 味噌汁(大根・あげ)	米飯 ミンチカツ・ 小松菜のソテー 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(青りんご)
6/27 (土)	米飯 卵とじ じゃがいもの炒め物	米飯 ホキの西京やき 大根の胡麻酢和え 清し汁(あげ・わかめ)	米飯 鶏肉の塩だれ炒め煮・ 菜の花のお浸し いとこ煮 味噌汁(里芋・えのき)	れんこん金平 腸活ゼリー(巨峰)
6/28 (日)	米飯 和風スパゲティ・ きゅうりとツナの和え物	米飯 白身魚の揚げ物と風あん・ いんげんの炒め物 味噌汁(椎茸・あげ)	米飯 真沢山豚汁 チンゲン菜のからし和え 厚焼き卵 デザート(カクテル缶)	オニオンサラダ 腸活ゼリー(ピーチ)
6/29 (月)	米飯 ハムエッグ・ カリフラワーのサラダ	米飯 クリームシチュー(鶏) ほうれん草の胡麻和え きのこのソテー	米飯 カレイの照りやき オクラのかき醤油和え がんもの煮物 味噌汁(青菜・人参)	茄子のマリネ 腸活ゼリー(和みず)
6/30 (火)	米飯 卵とじ ブロッコリーのソテー	米飯 ボークチャップ・ マカロニサラダ・ 味噌汁(里芋・キャベツ)	かにかま入り散らし寿司 小松菜のお浸し 金時豆煮 清し汁(えのき・わかめ)	切干大根の煮物 腸活ゼリー(別添イイ)

## ＜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6月1日(月) ~ 2026年6月7日(日)

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
朝食	米飯 卵とじ 温野菜サラダ	米飯 かぼちゃサラダ ピーマンのソテー	米飯 ブロッコリーの炒め物 オニオンサラダ	米飯 カリフラワーの炒め物 さつまいもサラダ	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 408 kcal 蛋白質 12.4 g 食塩 0.9 g	エネルギー 404 kcal 蛋白質 6.0 g 食塩 0.8 g	エネルギー 328 kcal 蛋白質 7.0 g 食塩 0.8 g	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 6.6 g 食塩 1.1 g	エネルギー 298 kcal 蛋白質 6.4 g 食塩 0.9 g
	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 八宝菜(豚) 里芋の煮っころがし 味噌汁(青菜・あげ)	米飯 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 鶏肉の天ぷら味噌だれ 小松菜のお浸し 清し汁(しめじ・わかめ)	米飯 メルルーサの味噌漬けやき 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)	米飯 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 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 529 kcal 蛋白質 25.8 g 食塩 2.1 g	エネルギー 428 kcal 蛋白質 23.5 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 591 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 4.1 g
夕食	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)	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)	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	米飯 豚肉の生姜炒め・ ねぎ焼き きゅうりの梅肉和え 味噌汁(青菜・あげ)	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 さばの塩やき かぼちゃの煮物 オクラの和え物 味噌汁(青菜・椎茸)
	エネルギー 570 kcal 蛋白質 20.2 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 539 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 2.9 g	エネルギー 606 kcal 蛋白質 17.6 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
	高野豆腐の煮物	チンゲン菜のお浸し	れんこん金平	じゃこピーマン	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 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 56 kcal 蛋白質 1.7 g 食塩 0.5 g	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(抹茶)	腸活ゼリー(ｸﾞｱﾊﾞ)	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 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 51 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g
	エネルギー 1504 kcal 蛋白質 46.3 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1539 kcal 蛋白質 49.4 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1562 kcal 蛋白質 49.9 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1583 kcal 蛋白質 53.7 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1497 kcal 蛋白質 54.8 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1559 kcal 蛋白質 48.4 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1482 kcal 蛋白質 47.1 g 食塩 9.0 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6月8日(月) ~ 2026年6月14日(日)

	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12	土 13	日 14	
朝食	米飯 卵とじ キャベツの炒め物	米飯 肉団子のコンソメ煮 オニオンサラダ	米飯 ピーマンのソテー マカロニサラダ	米飯 厚焼き卵 菜の花の炒め物	米飯 いんげんのソテー キャベツのドレッシング和え	米飯 ベーコンエッグ・ ほうれん草の炒め物	米飯 ピーマンの炒め物 大根サラダ	
	エネルギー 380 kcal 蛋白質 12.0 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 382 kcal 蛋白質 6.9 g 食塩 0.6 g	エネルギー 343 kcal 蛋白質 10.0 g 食塩 1.0 g	エネルギー 321 kcal 蛋白質 7.3 g 食塩 0.9 g	エネルギー 413 kcal 蛋白質 13.6 g 食塩 1.0 g	エネルギー 336 kcal 蛋白質 6.8 g 食塩 0.9 g	
	昼食	ゆかりご飯 温そうめん 茄子の煮物 デザート(パイン缶)	米飯 鶏肉の天ぷらおろしソース・ チンゲン菜のからし和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)	米飯 かに玉 揚げない大学いも はるさめスープ	米飯 白身魚の揚げ物オーロラソース・ 大豆とベーコンのコンソメ煮 味噌汁(椎茸・わかめ)	米飯 油淋鶏・ 豆腐チャンプルー 味噌汁(じゃがいも・人参)	米飯 タラの焼き南蛮漬け・ 蒸ししゅうまい 味噌汁(青菜・あげ)	◆衣笠井・ カリフラワーのマリネ 味噌汁(青菜・人参)
		エネルギー 530 kcal 蛋白質 15.8 g 食塩 5.2 g	エネルギー 547 kcal 蛋白質 25.0 g 食塩 2.4 g	エネルギー 539 kcal 蛋白質 15.9 g 食塩 3.3 g	エネルギー 603 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 2.1 g	エネルギー 644 kcal 蛋白質 31.1 g 食塩 2.8 g	エネルギー 473 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 2.5 g	エネルギー 540 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 3.8 g
夕食	米飯 鶏ごぼうイリと野菜の炊き合わせ ブロッコリーのおかか和え 小松菜の煮浸し 味噌汁(えのき・大根)	米飯 はくさいと厚揚げの炒め煮・ もずく和え ミニお好み焼き 味噌汁(大根・わかめ)	米飯 メバルの照り焼き 小松菜のお浸し 大根の煮物 味噌汁(はくさい・あげ)	米飯 味噌鍋(豚) ほうれん草のおかか和え かぼちゃの煮物 デザート(カクテル缶)	揚げとひじきの散らし寿司 きのこ金平 チンゲン菜の和え物 味噌汁(里芋・大根)	米飯 芋子煮(豚) 小松菜のピーナツ和え 金時豆煮 味噌汁(はくさい・人参)	米飯 牛肉コロッケ・ 春雨の中華和え 人参のソテー 味噌汁(しめじ・わかめ)	
	エネルギー 473 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 3.2 g	エネルギー 494 kcal 蛋白質 15.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー 434 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 2.8 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 3.2 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 11.5 g 食塩 4.8 g	エネルギー 578 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 3.1 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 10.3 g 食塩 3.1 g	
	単品小	きゅうりの浅漬け	カリフラワーのソテー	オクラの昆布和え	大根の浅漬け	きゅうりとわかめの酢の物	オクラの和え物	高野豆腐の煮物
		エネルギー 12 kcal 蛋白質 0.4 g 食塩 0.8 g	エネルギー 81 kcal 蛋白質 2.2 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 14 kcal 蛋白質 0.3 g 食塩 0.8 g	エネルギー 23 kcal 蛋白質 0.6 g 食塩 0.6 g	エネルギー 27 kcal 蛋白質 1.3 g 食塩 0.7 g	エネルギー 51 kcal 蛋白質 3.1 g 食塩 0.7 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(マスクット)	腸活ゼリー(紅茶)	
	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 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 1446 kcal 蛋白質 46.8 g 食塩 10.4 g	エネルギー 1519 kcal 蛋白質 51.4 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1413 kcal 蛋白質 43.1 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1530 kcal 蛋白質 54.4 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1541 kcal 蛋白質 50.5 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1543 kcal 蛋白質 54.6 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1482 kcal 蛋白質 38.8 g 食塩 8.8 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6月15日(月) ~ 2026年6月21日(日)

	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20	日 21
朝食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	マカロニソテー	温野菜サラダ	ジャーマンポテト	スクランブルエッグ・	スパゲティサラダ	いんげんの炒め物	大豆とウインナーのコンソメ煮
	オニオンサラダ	ブロッコリーのソテー	チンゲン菜の塩だれ炒め	のり塩ポテト	肉団子のコンソメ煮	オニオンサラダ	ピーマンの炒め物
	エネルギー 356 kcal 蛋白質 7.7 g 食塩 0.9 g	エネルギー 355 kcal 蛋白質 7.0 g 食塩 0.8 g	エネルギー 361 kcal 蛋白質 7.0 g 食塩 1.6 g	エネルギー 381 kcal 蛋白質 11.5 g 食塩 0.6 g	エネルギー 408 kcal 蛋白質 8.7 g 食塩 1.0 g	エネルギー 311 kcal 蛋白質 7.1 g 食塩 0.8 g	エネルギー 355 kcal 蛋白質 11.7 g 食塩 1.2 g
昼食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	ポークハヤシライス	米飯
	ポトフ	ハイカラそば	鶏肉のオイスターソース炒め・	白身魚のチリソースかけ・	カレイの幽庵焼き	きゅうりのピクルス	筑前煮(鶏)
	ミニメンチカツ・	大根とひき肉の甘辛炒め	茄子の煮物	チョレギサラダ	切干大根の煮物	じゃがいもの炒め物	ひじきの煮物
	きゅうりのピクルス	デザート(黄桃缶)	味噌汁(青菜・あげ)	ワンタンスープ	味噌汁(里芋・玉ねぎ)		味噌汁(青菜・えのき)
エネルギー 500 kcal 蛋白質 13.8 g 食塩 3.7 g	エネルギー 562 kcal 蛋白質 16.4 g 食塩 3.7 g	エネルギー 541 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 3.7 g	エネルギー 462 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 2.8 g	エネルギー 412 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー 596 kcal 蛋白質 16.6 g 食塩 3.8 g	エネルギー 491 kcal 蛋白質 17.3 g 食塩 2.9 g	
夕食	枝豆ご飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	鶏肉カレー照り焼き	豚肉の味噌炒め・	ブリ大葉フライ・	肉豆腐(牛)	酢鶏・	赤魚の煮つけ	和風おろしハンバーグ・
	ほうれん草のおかか和え	オクラの胡麻和え	人参しりしり	カリフラワーのソテー	春雨の中華和え	菜の花のからし和え	茄子のおかか煮
	味噌汁(里芋・しめじ)	ごぼうのソテー	菜の花の磯辺和え	ほうれん草の和え物	茄子の煮物	キャベツのソテー	チンゲン菜のかき醤油和え
エネルギー 582 kcal 蛋白質 26.2 g 食塩 2.8 g	エネルギー 576 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 3.5 g	エネルギー 508 kcal 蛋白質 16.9 g 食塩 2.0 g	エネルギー 609 kcal 蛋白質 25.8 g 食塩 3.4 g	エネルギー 615 kcal 蛋白質 16.4 g 食塩 3.7 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 3.9 g	エネルギー 583 kcal 蛋白質 15.7 g 食塩 4.2 g	
単品小	ひじきサラダ	小松菜のお浸し	きゅうりとしらすの酢の物	れんこん金平	小松菜のお浸し	ほうれん草のピーナツ和え	オクラの和え物
	エネルギー 88 kcal 蛋白質 1.9 g 食塩 0.5 g	エネルギー 16 kcal 蛋白質 1.3 g 食塩 0.5 g	エネルギー 25 kcal 蛋白質 0.9 g 食塩 0.6 g	エネルギー 87 kcal 蛋白質 2.1 g 食塩 0.6 g	エネルギー 16 kcal 蛋白質 1.3 g 食塩 0.5 g	エネルギー 68 kcal 蛋白質 3.2 g 食塩 0.6 g	エネルギー 38 kcal 蛋白質 1.9 g 食塩 0.8 g
単品デ	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)	腸活ゼリー(ピーチ)	腸活ゼリー(オレンジ)	腸活ゼリー(カティイ仔)	腸活ゼリー(抹茶)
	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 1575 kcal 蛋白質 49.6 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1561 kcal 蛋白質 46.6 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1486 kcal 蛋白質 47.0 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1590 kcal 蛋白質 57.4 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1501 kcal 蛋白質 45.9 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1497 kcal 蛋白質 47.1 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1522 kcal 蛋白質 46.7 g 食塩 9.4 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6月22日(月) ~ 2026年6月28日(日)

	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27	日 28
朝食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	温野菜サラダ	カリフラワーのクリーム煮	ハムエッグ・	チキンボールのコンソメ煮	チンゲン菜の炒め物	卵とじ	和風スパゲティ・
	ごぼうの炒め煮	小松菜のソテー	玉ねぎのポン酢和え	ピーマンのソテー	マカロニソテー	じゃがいもの炒め物	きゅうりとツナの和え物
	エネルギー 323 kcal 蛋白質 5.5 g 食塩 0.7 g	エネルギー 306 kcal 蛋白質 6.3 g 食塩 1.1 g	エネルギー 384 kcal 蛋白質 13.9 g 食塩 0.9 g	エネルギー 343 kcal 蛋白質 8.7 g 食塩 1.2 g	エネルギー 358 kcal 蛋白質 7.8 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 337 kcal 蛋白質 7.6 g 食塩 1.1 g
昼食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	マスのムニエル・	あじの揚げ浸し・	醤油ラーメン	肉じゃが(牛)	豚肉の炒め物・	ホキの西京焼き	白身魚の揚げ物と和風あん・
	パブリカのマリネ	ナポリタン・	大根と豚肉の煮物	キャベツのザーサイ和え	里芋の煮物	大根の胡麻酢和え	いんげんの炒め物
	コンソメスープ	味噌汁(青菜・人参)	デザート(カクテル缶)	味噌汁(大根・椎茸)	味噌汁(大根・あげ)	清し汁(あげ・わかめ)	味噌汁(椎茸・あげ)
エネルギー 467 kcal 蛋白質 16.7 g 食塩 3.3 g	エネルギー 574 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 2.3 g	エネルギー 535 kcal 蛋白質 15.7 g 食塩 6.3 g	エネルギー 459 kcal 蛋白質 16.0 g 食塩 3.4 g	エネルギー 538 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 2.1 g	エネルギー 360 kcal 蛋白質 16.1 g 食塩 3.2 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 2.6 g	
夕食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	豆腐チャンプルー(ツナ)・	おでん	チーズチキンカツ・	鶏肉の梅肉ソースかけ	ミンチカツ・	鶏肉の塩だれ炒め煮・	具沢山豚汁
	揚げない大学いも	はくさいの浅漬け	人参しりしり	ほうれん草の和え物	小松菜のソテー	菜の花のお浸し	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	もずく和え	きのこ炒り豆腐	ポテトサラダ	いとこ煮	厚焼き卵
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)	味噌汁(青菜・あげ)	味噌汁(しめじ・人参)	味噌汁(里芋・えのき)	デザート(カクテル缶)	
エネルギー 685 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 4.1 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 4.3 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 16.0 g 食塩 2.4 g	エネルギー 568 kcal 蛋白質 26.8 g 食塩 4.1 g	エネルギー 713 kcal 蛋白質 15.1 g 食塩 2.8 g	エネルギー 538 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩 3.4 g	エネルギー 524 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 3.9 g	
単品小	菜の花のガーリックソテー	きゅうりのごま油和え	チンゲン菜のおかか和え	茄子の炒め物	オクラの昆布和え	れんこん金平	オニオンサラダ
	エネルギー 51 kcal 蛋白質 3.2 g 食塩 0.3 g	エネルギー 22 kcal 蛋白質 0.8 g 食塩 0.7 g	エネルギー 25 kcal 蛋白質 1.6 g 食塩 0.7 g	エネルギー 75 kcal 蛋白質 1.7 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 70 kcal 蛋白質 0.6 g 食塩 0.4 g	エネルギー 58 kcal 蛋白質 2.1 g 食塩 0.5 g
単品デ	腸活ゼリー(クアハ)	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)	腸活ゼリー(青りんご)	腸活ゼリー(巨峰)	腸活ゼリー(ピーチ)
	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 1577 kcal 蛋白質 47.2 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1435 kcal 蛋白質 44.2 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1509 kcal 蛋白質 47.2 g 食塩 10.6 g	エネルギー 1494 kcal 蛋白質 53.2 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1681 kcal 蛋白質 43.1 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1420 kcal 蛋白質 53.2 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1519 kcal 蛋白質 53.7 g 食塩 8.4 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6月29日(月) ~ 2026年7月5日(日)

		月 29	火 30	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
朝食	米飯 ハムエッグ・ カリフラワーのサラダ	米飯 卵とじ ブロッコリーのソテー						
	エネルギー - 396 kcal 蛋白質 13.9 g 食塩 0.7 g	エネルギー - 386 kcal 蛋白質 13.2 g 食塩 1.0 g						
昼食	米飯 クリームシチュー(鶏) ほうれん草の胡麻和え きのこソテー	米飯 ポークチャップ・ マカロニサラダ・ 味噌汁(里芋・キャベツ)						
	エネルギー - 603 kcal 蛋白質 20.3 g 食塩 3.7 g	エネルギー - 618 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 2.2 g						
夕食	米飯 カレイの照り焼き オクラのかき醤油和え がんもの煮物 味噌汁(青菜・人参)	かにかま入り散らし寿司 小松菜のお浸し 金時豆煮 清し汁(えのき・わかめ)						
	エネルギー - 468 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 3.1 g	エネルギー - 449 kcal 蛋白質 15.0 g 食塩 4.3 g						
単品小	茄子のマリネ	切干大根の煮物						
	エネルギー - 52 kcal 蛋白質 0.9 g 食塩 0.8 g	エネルギー - 58 kcal 蛋白質 1.6 g 食塩 0.4 g						
単品デ	腸活ゼリー(オレンジ)	腸活ゼリー(リルティライイ)						
	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 - 1569 kcal 蛋白質 57.3 g 食塩 8.6 g	エネルギー - 1549 kcal 蛋白質 49.4 g 食塩 8.2 g						