

月間献立予定表（食材）

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
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) 里芋の煮ころがし 味噌汁(青菜・あけ)	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
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
6/4 (木)	米飯 カリフラワーの炒め物 さつまいもサラダ	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・あけ)	じゃこピーマン
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・あけ)	ほうれん草の和え物
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・あけ)	カリフラワーのチーズ和え
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
6/8 (月)	米飯 卵とし キャベツの炒め物	ゆかりご飯 温とうめん キャベツの煮物 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
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
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 メバルの照り焼き 小松菜のお浸し 大根の煮物 味噌汁(はくさい・あけ)	オクラの昆布和え
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
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
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・あけ)	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
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
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

月間献立予定表（食材）

デリケア株式会社

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 フ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
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
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
6/19 (金)	米飯 スパゲティサラダ 肉団子のコンソメ煮	米飯 カレイの幽庵焼き 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
6/20 (土)	米飯 いんげんの炒め物 オニオンサラダ	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 メバルの煮つけ 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
6/21 (日)	米飯 大豆とベーコンのコンソメ煮 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
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
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
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
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
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
6/27 (土)	米飯 卵とじ じゃがいもの炒め物	米飯 ホキの西京焼き 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
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
6/29 (月)	米飯 ベーコンエッグ 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 きのこソテー	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)	茄子のマリネ
6/30 (火)	米飯 卵とじ フ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

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	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	卵とじ	かぼちゃサラダ	ブロッコリーの炒め物	カリフラワーの炒め物	ハムエッグ	ウインナーのコンソメ煮	きのこソテー
	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	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 - 408 kcal 蛋白質 12.4 g	エネルギー - 405 kcal 蛋白質 5.9 g	エネルギー - 328 kcal 蛋白質 7.0 g	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 6.6 g	エネルギー - 298 kcal 蛋白質 6.4 g
	食塩 0.9 g	食塩 0.8 g	食塩 0.8 g	食塩 0.8 g	食塩 0.9 g	食塩 1.1 g	食塩 0.9 g
昼食	米飯	米飯	そばろ丼(牛豚)	米飯	米飯	米飯	ポークカレーライス
	海鮮フライ	八宝菜(豚)	菜の花のピーナツ和え	鶏肉の天ぷら味噌だれ	メルルーサの味噌漬け焼き	豚肉のトウチジャン炒め	大根サラダ
	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)	小松菜のお浸し	大豆のそばろ煮	菜の花のソテー	チンゲン菜のお浸し
	味噌汁(えのき・人参)	味噌汁(青菜・あげ)		清し汁(しめじ・わかめ)	清し汁(椎茸・わかめ)	味噌汁(里芋・大根)	
	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 - 529 kcal 蛋白質 25.8 g	エネルギー - 428 kcal 蛋白質 23.5 g	エネルギー - 562 kcal 蛋白質 20.2 g	エネルギー - 591 kcal 蛋白質 18.0 g
食塩 2.8 g	食塩 3.4 g	食塩 2.7 g	食塩 2.2 g	食塩 2.9 g	食塩 2.7 g	食塩 4.1 g	
夕食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	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	豚肉の生姜炒め	肉団子の甘酢あん	白身魚の磯辺揚げ	さばの塩焼き
	いんげんの和え物	人参しりしり	大根のピクルス	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	かぼちゃの煮物
	茄子の煮物	もやしの香味和え	じゃがいものソテー	きゅうりの梅肉和え	ひじきの煮物	金平ごぼう	オクラの和え物
	味噌汁(大根・玉ねぎ)	味噌汁(椎茸・大根)	コンソメスープ	味噌汁(青菜・あげ)	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 - 546 kcal 蛋白質 19.9 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 - 541 kcal 蛋白質 20.0 g	エネルギー - 605 kcal 蛋白質 17.5 g	エネルギー - 574 kcal 蛋白質 19.8 g	エネルギー - 479 kcal 蛋白質 20.8 g	
食塩 3.0 g	食塩 2.8 g	食塩 3.2 g	食塩 3.1 g	食塩 4.2 g	食塩 2.0 g	食塩 3.1 g	
単品小	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	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 - 56 kcal 蛋白質 1.7 g	エネルギー - 22 kcal 蛋白質 1.4 g	エネルギー - 27 kcal 蛋白質 1.8 g	エネルギー - 63 kcal 蛋白質 1.7 g
	食塩 0.7 g	食塩 0.7 g	食塩 0.4 g	食塩 0.5 g	食塩 0.8 g	食塩 0.4 g	食塩 0.6 g
エネルギー - 1427 kcal 蛋白質 45.9 g	エネルギー - 1493 kcal 蛋白質 49.7 g	エネルギー - 1471 kcal 蛋白質 48.6 g	エネルギー - 1550 kcal 蛋白質 53.7 g	エネルギー - 1446 kcal 蛋白質 54.6 g	エネルギー - 1507 kcal 蛋白質 48.4 g	エネルギー - 1431 kcal 蛋白質 46.9 g	
食塩 7.4 g	食塩 7.7 g	食塩 7.1 g	食塩 6.6 g	食塩 8.8 g	食塩 6.2 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	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	卵とじ	肉団子のコンソメ煮	ピーマンのソテー	厚焼き卵	いんげんのソテー	ベーコンエッグ	ピーマンの炒め物
	キャベツの炒め物	オニオンサラダ	マカロニサラダ	菜の花の炒め物	キャベツのドレッシング和え	ほうれん草の炒め物	大根サラダ
	エネルギー - 380 kcal 蛋白質 12.0 g	エネルギー - 347 kcal 蛋白質 9.1 g	エネルギー - 382 kcal 蛋白質 6.9 g	エネルギー - 343 kcal 蛋白質 10.0 g	エネルギー - 321 kcal 蛋白質 7.3 g	エネルギー - 413 kcal 蛋白質 13.6 g	エネルギー - 336 kcal 蛋白質 6.8 g
	食塩 0.9 g	食塩 1.0 g	食塩 0.6 g	食塩 1.0 g	食塩 0.9 g	食塩 1.0 g	食塩 0.9 g
昼食	ゆかりご飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	◆衣笠井
	温そうめん	鶏肉の天ぷらおろしソース	かに玉	白身魚の揚げ物オーロラソース	油淋鶏	タラの焼き南蛮漬け	カリフラワーのマリネ
	茄子の煮物	チンゲン菜のからし和え	揚げない大学いも	大豆とベーコンのコンソメ煮	豆腐チャンプルー	蒸ししゅうまい	味噌汁(青菜・人参)
	デザート(パイン缶)	味噌汁(玉ねぎ・人参)	はるさめスープ	味噌汁(椎茸・わかめ)	味噌汁(じゃがいも・人参)	味噌汁(青菜・あげ)	
	エネルギー - 486 kcal 蛋白質 15.7 g	エネルギー - 546 kcal 蛋白質 24.9 g	エネルギー - 539 kcal 蛋白質 15.9 g	エネルギー - 603 kcal 蛋白質 23.0 g	エネルギー - 644 kcal 蛋白質 31.1 g	エネルギー - 473 kcal 蛋白質 19.7 g	エネルギー - 549 kcal 蛋白質 18.6 g
食塩 4.1 g	食塩 2.5 g	食塩 3.3 g	食塩 2.1 g	食塩 2.9 g	食塩 2.5 g	食塩 3.9 g	
夕食	米飯	米飯	米飯	米飯	揚げとひじきの散らし寿司	米飯	米飯
	鶏ごぼうイリと野菜の炊き合わせ	はくさいと厚揚げの炒め煮	メバルの照り焼き	味噌鍋(豚)	きのこ金平	芋子煮(豚)	牛肉コロケ
	ブロッコリーのおかか和え	もずく和え	小松菜のお浸し	ほうれん草のおかか和え	チンゲン菜の和え物	小松菜のピーナツ和え	春雨の中華和え
	小松菜の煮浸し	ミニお好み焼き	大根の煮物	かぼちやの煮物	味噌汁(里芋・大根)	金時豆煮	人参のソテー
	味噌汁(えのき・大根)	味噌汁(大根・わかめ)	味噌汁(はくさい・あげ)	デザート(カクテル缶)		味噌汁(はくさい・人参)	味噌汁(しめじ・わかめ)
エネルギー - 474 kcal 蛋白質 18.5 g	エネルギー - 494 kcal 蛋白質 15.1 g	エネルギー - 434 kcal 蛋白質 19.3 g	エネルギー - 515 kcal 蛋白質 20.8 g	エネルギー - 501 kcal 蛋白質 11.4 g	エネルギー - 537 kcal 蛋白質 18.7 g	エネルギー - 520 kcal 蛋白質 10.3 g	
食塩 3.2 g	食塩 2.5 g	食塩 2.9 g	食塩 3.2 g	食塩 4.8 g	食塩 3.0 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	エネルギー - 81 kcal 蛋白質 2.2 g	エネルギー - 20 kcal 蛋白質 1.0 g	エネルギー - 14 kcal 蛋白質 0.3 g	エネルギー - 23 kcal 蛋白質 0.6 g	エネルギー - 26 kcal 蛋白質 1.2 g	エネルギー - 51 kcal 蛋白質 3.1 g
	食塩 0.8 g	食塩 0.5 g	食塩 0.4 g	食塩 0.8 g	食塩 0.6 g	食塩 0.7 g	食塩 0.7 g
エネルギー - 1352 kcal 蛋白質 46.6 g	エネルギー - 1468 kcal 蛋白質 51.3 g	エネルギー - 1375 kcal 蛋白質 43.1 g	エネルギー - 1475 kcal 蛋白質 54.1 g	エネルギー - 1489 kcal 蛋白質 50.4 g	エネルギー - 1449 kcal 蛋白質 53.2 g	エネルギー - 1456 kcal 蛋白質 38.8 g	
食塩 9.0 g	食塩 6.5 g	食塩 7.2 g	食塩 7.1 g	食塩 9.2 g	食塩 7.2 g	食塩 8.6 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	大豆とベーコンのコンソメ煮
	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
	1人分 [※] - 356 kcal 蛋白質 7.7 g	1人分 [※] - 355 kcal 蛋白質 7.0 g	1人分 [※] - 396 kcal 蛋白質 6.9 g	1人分 [※] - 381 kcal 蛋白質 11.5 g	1人分 [※] - 408 kcal 蛋白質 8.7 g	1人分 [※] - 311 kcal 蛋白質 7.1 g	1人分 [※] - 373 kcal 蛋白質 11.7 g
	食塩 0.9 g	食塩 0.8 g	食塩 1.6 g	食塩 0.6 g	食塩 1.0 g	食塩 0.8 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)
	1人分 [※] - 500 kcal 蛋白質 13.8 g	1人分 [※] - 541 kcal 蛋白質 16.5 g	1人分 [※] - 518 kcal 蛋白質 22.0 g	1人分 [※] - 462 kcal 蛋白質 18.0 g	1人分 [※] - 412 kcal 蛋白質 19.5 g	1人分 [※] - 596 kcal 蛋白質 16.6 g	1人分 [※] - 492 kcal 蛋白質 17.3 g
食塩 3.7 g	食塩 2.6 g	食塩 3.7 g	食塩 2.8 g	食塩 2.4 g	食塩 3.8 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	メバルの煮つけ	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
	清し汁(えのき・わかめ)	味噌汁(里芋・大根)	味噌汁(椎茸・わかめ)	味噌汁(椎茸・わかめ)	清し汁(はくさい・あげ)	味噌汁(豆腐)	コーンスープ
1人分 [※] - 580 kcal 蛋白質 26.1 g	1人分 [※] - 576 kcal 蛋白質 21.8 g	1人分 [※] - 509 kcal 蛋白質 16.9 g	1人分 [※] - 608 kcal 蛋白質 25.7 g	1人分 [※] - 592 kcal 蛋白質 16.2 g	1人分 [※] - 485 kcal 蛋白質 20.9 g	1人分 [※] - 638 kcal 蛋白質 18.4 g	
食塩 2.9 g	食塩 3.5 g	食塩 2.1 g	食塩 3.4 g	食塩 3.7 g	食塩 3.9 g	食塩 3.8 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
	1人分 [※] - 88 kcal 蛋白質 1.8 g	1人分 [※] - 16 kcal 蛋白質 1.3 g	1人分 [※] - 25 kcal 蛋白質 0.9 g	1人分 [※] - 106 kcal 蛋白質 1.6 g	1人分 [※] - 17 kcal 蛋白質 1.3 g	1人分 [※] - 27 kcal 蛋白質 1.9 g	1人分 [※] - 37 kcal 蛋白質 1.8 g
	食塩 0.5 g	食塩 0.5 g	食塩 0.6 g	食塩 0.6 g	食塩 0.5 g	食塩 0.5 g	食塩 0.8 g
1人分 [※] - 1524 kcal 蛋白質 49.4 g	1人分 [※] - 1488 kcal 蛋白質 46.6 g	1人分 [※] - 1448 kcal 蛋白質 46.7 g	1人分 [※] - 1557 kcal 蛋白質 56.8 g	1人分 [※] - 1429 kcal 蛋白質 45.7 g	1人分 [※] - 1419 kcal 蛋白質 46.5 g	1人分 [※] - 1540 kcal 蛋白質 49.2 g	
食塩 8.0 g	食塩 7.4 g	食塩 8.0 g	食塩 7.4 g	食塩 7.6 g	食塩 9.0 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	エネルギー - 315 kcal 蛋白質 6.3 g	エネルギー - 384 kcal 蛋白質 13.9 g	エネルギー - 343 kcal 蛋白質 8.7 g	エネルギー - 386 kcal 蛋白質 7.2 g	エネルギー - 401 kcal 蛋白質 12.7 g	エネルギー - 352 kcal 蛋白質 7.3 g
	食塩 0.7 g	食塩 1.1 g	食塩 0.9 g	食塩 1.2 g	食塩 1.2 g	食塩 1.0 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
	パプリカのマリネ	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 - 476 kcal 蛋白質 16.7 g	エネルギー - 555 kcal 蛋白質 19.2 g	エネルギー - 540 kcal 蛋白質 16.5 g	エネルギー - 459 kcal 蛋白質 16.0 g	エネルギー - 545 kcal 蛋白質 19.2 g	エネルギー - 360 kcal 蛋白質 16.1 g	エネルギー - 543 kcal 蛋白質 20.5 g
食塩 3.3 g	食塩 2.3 g	食塩 6.2 g	食塩 3.4 g	食塩 2.1 g	食塩 3.2 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	エネルギー - 493 kcal 蛋白質 19.5 g	エネルギー - 530 kcal 蛋白質 16.0 g	エネルギー - 568 kcal 蛋白質 26.7 g	エネルギー - 706 kcal 蛋白質 15.2 g	エネルギー - 542 kcal 蛋白質 23.4 g	エネルギー - 526 kcal 蛋白質 24.1 g	
食塩 4.2 g	食塩 4.0 g	食塩 2.4 g	食塩 4.1 g	食塩 2.8 g	食塩 3.2 g	食塩 3.4 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	エネルギー - 22 kcal 蛋白質 0.8 g	エネルギー - 24 kcal 蛋白質 1.5 g	エネルギー - 52 kcal 蛋白質 1.5 g	エネルギー - 20 kcal 蛋白質 1.0 g	エネルギー - 70 kcal 蛋白質 0.6 g	エネルギー - 58 kcal 蛋白質 2.1 g
	食塩 0.3 g	食塩 0.7 g	食塩 0.7 g	食塩 0.5 g	食塩 0.4 g	食塩 0.4 g	食塩 0.5 g
エネルギー - 1535 kcal 蛋白質 47.2 g	エネルギー - 1385 kcal 蛋白質 45.8 g	エネルギー - 1478 kcal 蛋白質 47.9 g	エネルギー - 1422 kcal 蛋白質 52.9 g	エネルギー - 1657 kcal 蛋白質 42.6 g	エネルギー - 1373 kcal 蛋白質 52.8 g	エネルギー - 1479 kcal 蛋白質 54.0 g	
食塩 8.5 g	食塩 8.1 g	食塩 10.2 g	食塩 9.2 g	食塩 6.5 g	食塩 7.8 g	食塩 7.6 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 ベーコンエッグ 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 - 405 kcal 蛋白質 13.7 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 - 602 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 3.7 g	エネルギー - 618 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 2.3 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 3.2 g	エネルギー - 467 kcal 蛋白質 14.9 g 食塩 4.4 g					
単品小	茄子のマリネ	切干大根の煮物					
	エネルギー - 82 kcal 蛋白質 0.7 g 食塩 0.8 g	エネルギー - 58 kcal 蛋白質 1.6 g 食塩 0.4 g					
	エネルギー - 1557 kcal 蛋白質 56.8 g 食塩 8.4 g	エネルギー - 1529 kcal 蛋白質 49.3 g 食塩 8.1 g					