

月間献立予定表（惣菜）

デリケア(株)茨木工場

日付	朝食	昼食	夕食	小鉢 デザート
7/1 (水)	米飯 大根サラダ ごぼうの甘辛炒め	米飯 白身魚の竜田揚げ・ 卵の花 味噌汁(青菜・しめじ)	米飯 鶏肉と白菜の中華煮 ハブリカのピクルス かぼちゃの煮物 味噌汁(玉ねぎ・人参)	菜の花の和え物 腸活ゼリー(抹茶)
7/2 (木)	米飯 チンゲン菜のソテー ポテトサラダ	オムライス ブロッコリーの和え物 コンソメスープ	米飯 メルルーサの胡麻味噌やき 小松菜のからし和え ひじきとピーマンのソテー 清し汁(玉ねぎ・あげ)	れんこんの炒め物 腸活ゼリー(グレープ)
7/3 (金)	米飯 大豆とベーコンのコンソメ煮 きゅうりのドレッシング和え	米飯 和風麻婆豆腐 ほうれん草のお浸し わかめスープ	米飯 鶏天南蛮・ オクラの和え物 里芋の煮っころがし 味噌汁(大根・人参)	蒸ししゅうまい 腸活ゼリー(マスカット)
7/4 (土)	米飯 小松菜の炒め物 オニオンサラダ	米飯 さばの塩やき 豆腐チャンプルー 味噌汁(しめじ・人参)	ひじきの炊き込みご飯 がんもと野菜の炊き合わせ(豚) もずく和え 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	カリフラワーのマネース和え 腸活ゼリー(紅茶)
7/5 (日)	米飯 高野豆腐の卵とし 温野菜サラダ	米飯 豚肉の甘辛炒め・ ブロッコリーの和え物 味噌汁(大根・玉ねぎ)	米飯 海老カツ・ ほうれん草の磯辺和え ピーマンのおかか煮 味噌汁(えのき・人参)	大豆の煮物 腸活ゼリー(マンゴー)
7/6 (月)	米飯 さつまいもサラダ いんげんの炒め物	米飯 グリルチキンおろしソース 人参しりしり 味噌汁(青菜・あげ)	米飯 八宝菜(豚) かぼちゃの煮物 菜の花のお浸し 味噌汁(椎茸・大根)	小松菜の香味和え 腸活ゼリー(青りんご)
7/7 (火)	米飯 スクランブルエッグ・ のり塩ポテト	米飯 七タそうめん 炒り豆腐 デザート(ブルーゼリー)	米飯 タラと野菜の味噌ソース・ ほうれん草のソテー オニオンサラダ 清し汁(あげ・わかめ)	茄子のマリネ 腸活ゼリー(巨峰)
7/8 (水)	米飯 カリフラワーの炒め物 かぼちゃサラダ	米飯 豚肉の生姜炒め・ ◆チヂミ 味噌汁(青菜・あげ)	米飯 鶏肉の唐揚げ・ 小松菜のお浸し じゃこピーマン 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	きゅうりの梅肉和え 腸活ゼリー(ピーチ)
7/9 (木)	米飯 ハムエッグ・ チンゲン菜の塩だれ炒め	米飯 肉団子の和風きのこあん いんげんの胡麻和え 味噌汁(大根・あげ)	米飯 カレイの味噌マヨやき ほうれん草の和え物 大豆のそぼろ煮 清し汁(はくさい・わかめ)	ひじきの煮物 腸活ゼリー(和梨)
7/10 (金)	米飯 ウィンナーのコンソメ煮 温野菜サラダ	米飯 白身魚の磯辺揚げ・ きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁(豆腐)	米飯 鶏ごぼうイカリと野菜の炊き合わせ カリフラワーのチーズ和え 菜の花のソテー 味噌汁(里芋・しめじ)	金平ごぼう 腸活ゼリー(ワルティライイ)
7/11 (土)	米飯 きのこソテー はくさいのボン酢和え	ピピン丼(牛豚)・ ブロッコリーの和え物 味噌汁(人参・あげ)	米飯 タラのチリソースかけ・ オクラの和え物 かぼちゃの煮物 中華スープ(青菜・椎茸)	ピーマンの甘辛炒め 腸活ゼリー(抹茶)
7/12 (日)	米飯 卵とし キャベツの炒め物	ゆかりご飯 冷やしきつねそば 茄子のそぼろ煮 デザート(パイン缶)	米飯 豚肉のガーリックバター炒め・ いんげんのおかか和え ほうれん草の煮浸し 味噌汁(えのき・大根)	きゅうりの浅漬け 腸活ゼリー(グレープ)
7/13 (月)	米飯 肉団子のコンソメ煮 オニオンサラダ	米飯 厚揚げと里芋の煮物 もずく和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	米飯 鶏肉の天ぷら味噌だれ・ チンゲン菜のからし和え カリフラワーのソテー 清し汁(大根・人参)	ミニお好み焼き 腸活ゼリー(マスカット)
7/14 (火)	米飯 ピーマンのソテー マカロニサラダ	米飯 海老と卵の炒め物 揚げない大学いも 味噌汁(青菜・椎茸)	米飯 メルルーサの西京やき ほうれん草のお浸し 大根の煮物 清し汁(はくさい・あげ)	オクラの昆布和え 腸活ゼリー(紅茶)
7/15 (水)	米飯 厚焼き卵 チンゲン菜の炒め物	米飯 豚しゃぶ丼 醤油だれ・ 小松菜のおかか和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)	米飯 白身魚の香り揚げ・ 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 腸活ゼリー(マンゴー)

月間献立予定表（惣菜）

デリケア(株)茨木工場

日付	朝食	昼食	夕食	小鉢 デザート
7/16 (木)	米飯 和風スパゲティ・ ひじきサラダ	米飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁(しめじ・玉ねぎ)	ピラフ ポトフ 菜の花のガーリックソテー オニオンサラダ	がんもの煮物 腸活ゼリ(青りんご)
7/17 (金)	米飯 スナッフえんどうのソテー キャベツのドレッシング和え	散らし寿司 小松菜の和え物 味噌汁(里芋・あげ)	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(じゃがいも・人参)	炒り豆腐 腸活ゼリ(巨峰)
7/18 (土)	米飯 ピーマンの炒め物 大根サラダ	米飯 肉巻きフライ・ 春雨の中華和え 味噌汁(しめじ・わかめ)	米飯 木の葉とし・ 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 腸活ゼリ(ピーチ)
7/19 (日)	米飯 ベーコンエッグ・ 小松菜の炒め物	米飯 豚じゃが 菜の花のおかか和え 味噌汁(はくさい・あげ)	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・里芋)	大豆桜えび 腸活ゼリ(和ソウ)
7/20 (月)	米飯 温野菜サラダ キャベツのソテー	米飯 ◆おろしうどん 豆腐チャンプルー デザート(パイン缶)	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)	ブロッコリーの和え物 腸活ゼリ(ワルティライ)
7/21 (火)	米飯 シャーマンポテト 菜の花の塩だれ炒め	米飯 ピーマン肉詰めフライ・ 人参しりしり 味噌汁(里芋・大根)	米飯 カリバタチキン・ 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 腸活ゼリ(抹茶)
7/22 (水)	米飯 スクランブルエッグ・ いんげんのソテー	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 腸活ゼリ(グリーン)
7/23 (木)	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・ ピーマンのおかか煮 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	米飯 メルルーサの幽庵やき 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 腸活ゼリ(マスクット)
7/24 (金)	米飯 ブロッコリーの胡麻和え 大豆の煮物	◆タコライス スナッフえんどうの炒め物 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)	オニオンサラダ 腸活ゼリ(紅茶)
7/25 (土)	米飯 温野菜サラダ れんこんの炒め煮	米飯 豆腐の卵きのこあんかけ 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 菜の花のガーリックソテー コンソメスープ	揚げない大学いも 腸活ゼリ(マンゴー)
7/26 (日)	米飯 さつまいもサラダ いんげんの炒め物	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 芋子煮(豚) ひじきの煮物 オクラの和え物 味噌汁(青菜・大根)	ほうれん草のかき醤油和え 腸活ゼリ(青りんご)
7/27 (月)	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 冷やしおでん きゅうりの浅漬け 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	米飯 白身魚の揚げ浸し・ ナポリタン・ はくさいのごま油和え 味噌汁(しめじ・人参)	じゃこピーマン 腸活ゼリ(巨峰)
7/28 (火)	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(豆腐)	米飯 豚肉の炒め物・ 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 腸活ゼリ(ピーチ)
7/29 (水)	米飯 チキンボールのコンソメ煮 ピーマンのソテー	キーマカレー きゅうりのピクルス コンソメスープ	米飯 鶏肉の西京焼き 小松菜の和え物 金平ごぼう 清し汁(青菜・あげ)	キャベツの炒め物 腸活ゼリ(和ソウ)
7/30 (木)	米飯 菜の花の炒め物 マカロニソテー	米飯 鶏肉と野菜の炒め煮・ 大根の煮物 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	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(豆腐)	オクラの昆布和え 腸活ゼリ(ワルティライ)
7/31 (金)	米飯 卵とし じゃがいもの炒め物	米飯 冷やし中華 チンゲン菜のお浸し デザート(カクテル缶)	米飯 カレーの南部やき しらすのおろし和え かぼちゃの煮物 味噌汁(あげ・わかめ)	きのこ炒り豆腐 腸活ゼリ(抹茶)

〈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7月1日(水) ~ 2026年7月7日(火)

	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5	月 6	火 7
朝食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	大根サラダ	チンゲン菜のソテー	大豆とベーコンのコンソメ煮	小松菜の炒め物	高野豆腐の卵とじ	さつまいもサラダ	スクランブルエッグ・
	ごぼうの甘辛炒め	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	いんげんの炒め物	のり塩ポテト
	エネルギー 359 kcal 蛋白質 7.5 g 食塩 1.0 g	エネルギー 371 kcal 蛋白質 5.6 g 食塩 0.7 g	エネルギー 348 kcal 蛋白質 10.5 g 食塩 1.0 g	エネルギー 315 kcal 蛋白質 7.1 g 食塩 0.8 g	エネルギー 415 kcal 蛋白質 13.2 g 食塩 0.9 g	エネルギー 410 kcal 蛋白質 5.0 g 食塩 0.6 g	エネルギー 388 kcal 蛋白質 12.2 g 食塩 0.6 g
昼食	米飯	オムライス	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	白身魚の竜田揚げ・	ブロッコリーの和え物	和風麻婆豆腐	さばの塩焼き	豚肉の甘辛炒め・	グリルチキンおろしソース	七夕そうめん
	卵の花	コンソメスープ	ほうれん草のお浸し	豆腐チャンプルー	ブロッコリーの和え物	人参しりしり	炒り豆腐
	味噌汁(青菜・しめじ)		わかめスープ	味噌汁(しめじ・人参)	味噌汁(大根・玉ねぎ)	味噌汁(青菜・あげ)	デザート(ブルーゼリー)
エネルギー 475 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 2.3 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 12.1 g 食塩 4.6 g	エネルギー 432 kcal 蛋白質 16.5 g 食塩 3.5 g	エネルギー 486 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 2.4 g	エネルギー 564 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 2.8 g	エネルギー 553 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 13.3 g 食塩 3.8 g	
夕食	米飯	米飯	米飯	ひじきの炊き込みご飯	米飯	米飯	米飯
	鶏肉と白菜の中華煮	メルルーサの胡麻味噌焼き	鶏天南蛮・	がんもと野菜の炊き合わせ(豚)	海老カツ・	八宝菜(豚)	タラと野菜の味噌ソース・
	パプリカのピクルス	小松菜のからし和え	オクラの和え物	もずく和え	ほうれん草の磯辺和え	かぼちゃの煮物	ほうれん草のソテー
	かぼちゃの煮物	ひじきとピーマンのソテー	里芋の煮っころがし	味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	ピーマンのおかか煮	菜の花のお浸し	オニオンサラダ
味噌汁(玉ねぎ・人参)	清し汁(玉ねぎ・あげ)	味噌汁(大根・人参)		味噌汁(えのき・人参)	味噌汁(椎茸・大根)	清し汁(あげ・わかめ)	
エネルギー 590 kcal 蛋白質 17.6 g 食塩 4.2 g	エネルギー 415 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 2.5 g	エネルギー 653 kcal 蛋白質 26.5 g 食塩 2.8 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 4.9 g	エネルギー 460 kcal 蛋白質 16.3 g 食塩 2.9 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 4.3 g	エネルギー 458 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 3.2 g	
単品小	菜の花の和え物	れんこんの炒め物	蒸ししゅうまい	カリフラワーのマネース和え	大豆の煮物	小松菜の香味和え	茄子のマリネ
	エネルギー 39 kcal 蛋白質 2.7 g 食塩 0.6 g	エネルギー 83 kcal 蛋白質 2.2 g 食塩 0.4 g	エネルギー 82 kcal 蛋白質 1.6 g 食塩 0.4 g	エネルギー 86 kcal 蛋白質 1.2 g 食塩 0.3 g	エネルギー 59 kcal 蛋白質 4.5 g 食塩 0.6 g	エネルギー 37 kcal 蛋白質 2.6 g 食塩 0.9 g	エネルギー 52 kcal 蛋白質 0.9 g 食塩 0.8 g
単品デ	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)	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 1518 kcal 蛋白質 46.3 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1435 kcal 蛋白質 38.7 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1567 kcal 蛋白質 55.1 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1409 kcal 蛋白質 51.2 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1547 kcal 蛋白質 53.7 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1597 kcal 蛋白質 50.6 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1464 kcal 蛋白質 47.9 g 食塩 8.7 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7月8日(水) ~ 2026年7月14日(火)

	水 8	木 9	金 10	土 11	日 12	月 13	火 14
朝食	米飯 カリフラワーの炒め物 かぼちゃサラダ	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	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
	エネルギー 399 kcal 蛋白質 6.4 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 352 kcal 蛋白質 6.7 g 食塩 0.9 g	エネルギー 298 kcal 蛋白質 6.4 g 食塩 0.9 g	エネルギー 381 kcal 蛋白質 12.1 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 386 kcal 蛋白質 6.8 g 食塩 0.8 g
昼食	米飯 豚肉の生姜炒め・ ◆チヂミ 味噌汁(青菜・あげ)	米飯 肉団子の和風きのこあん いんげんの胡麻和え 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 味噌汁(豆腐)	米飯 ピビンバ丼(牛豚)・ ブロッコリーの和え物 味噌汁(人参・あげ)	ゆかりご飯 冷やしきつねそば 茄子のそぼろ煮 デザート(パイン缶)	米飯 厚揚げと里芋の煮物 もずく和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	米飯 海老と卵の炒め物 和風あん・ 揚げない大学いも 味噌汁(青菜・椎茸)
	エネルギー 521 kcal 蛋白質 18.5 g 食塩 1.7 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 16.5 g 食塩 3.0 g	エネルギー 509 kcal 蛋白質 19.0 g 食塩 1.6 g	エネルギー 564 kcal 蛋白質 18.1 g 食塩 3.3 g	エネルギー 617 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 4.7 g	エネルギー 477 kcal 蛋白質 17.1 g 食塩 2.6 g	エネルギー 606 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 3.0 g
夕食	米飯 鶏肉の唐揚げ・ 小松菜のお浸し じゃこピーマン 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	米飯 カレーの味噌マヨやき ほうれん草の和え物 大豆のそぼろ煮 清し汁(はくさい・わかめ)	米飯 鶏ごぼう作りと野菜の炊き合わせ カリフラワーのチーズ和え 菜の花のソテー 味噌汁(里芋・しめじ)	米飯 タラのチリソースかけ・ オクラの和え物 かぼちゃの煮物 中華スープ(青菜・椎茸)	米飯 豚肉のガーリックバター炒め・ いんげんのおかか和え ほうれん草の煮浸し 味噌汁(えのき・大根)	米飯 鶏肉の天ぷら味噌だれ・ チンゲン菜のからし和え カリフラワーのソテー 清し汁(大根・人参)	米飯 メルルーサの西京やき ほうれん草のお浸し 大根の煮物 清し汁(はくさい・あげ)
	エネルギー 541 kcal 蛋白質 27.4 g 食塩 2.3 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 27.1 g 食塩 3.9 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 2.8 g	エネルギー 432 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 3.9 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 3.6 g	エネルギー 600 kcal 蛋白質 27.6 g 食塩 2.7 g	エネルギー 397 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 3.5 g
単品小	きゅうりの梅肉和え エネルギー 17 kcal 蛋白質 0.8 g 食塩 0.9 g	ひじきの煮物 エネルギー 53 kcal 蛋白質 1.2 g 食塩 0.6 g	金平ごぼう エネルギー 61 kcal 蛋白質 0.9 g 食塩 0.4 g	ピーマンの甘辛炒め エネルギー 65 kcal 蛋白質 2.4 g 食塩 0.4 g	きゅうりの浅漬け エネルギー 12 kcal 蛋白質 0.4 g 食塩 0.8 g	ミニお好み焼き エネルギー 33 kcal 蛋白質 1.1 g 食塩 0.4 g	オクラの昆布和え エネルギー 20 kcal 蛋白質 1.0 g 食塩 0.4 g
	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	腸活ゼリー(オレンジ) エネルギー 50 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	腸活ゼリー(ソルティライチ) エネルギー 38 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	腸活ゼリー(抹茶) エネルギー 55 kcal 蛋白質 0.1 g 食塩 0.3 g	腸活ゼリー(クアパ) エネルギー 51 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	腸活ゼリー(マスカット) エネルギー 52 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	腸活ゼリー(紅茶) エネルギー 35 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g
単品デ	エネルギー 1529 kcal 蛋白質 53.1 g 食塩 6.0 g	エネルギー 1488 kcal 蛋白質 57.0 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1439 kcal 蛋白質 47.0 g 食塩 6.0 g	エネルギー 1414 kcal 蛋白質 46.1 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1598 kcal 蛋白質 52.5 g 食塩 10.3 g	エネルギー 1509 kcal 蛋白質 54.9 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1444 kcal 蛋白質 47.6 g 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7月15日(水) ~ 2026年7月21日(火)

	水 15	木 16	金 17	土 18	日 19	月 20	火 21
朝食	米飯 厚焼き卵 チンゲン菜の炒め物	米飯 和風スパゲティ・ ひじきサラダ	米飯 スナップえんどうのソテー キャベツのドレッシング和え	米飯 ピーマンの炒め物 大根サラダ	米飯 ベーコンエッグ・ 小松菜の炒め物	米飯 温野菜サラダ キャベツのソテー	米飯 ジャーマンポテト 菜の花の塩だれ炒め
	エネルギー 334 kcal 蛋白質 8.9 g 食塩 1.0 g	エネルギー 399 kcal 蛋白質 7.8 g 食塩 0.9 g	エネルギー 329 kcal 蛋白質 7.9 g 食塩 0.9 g	エネルギー 336 kcal 蛋白質 6.8 g 食塩 0.9 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 6.2 g 食塩 0.7 g	エネルギー 369 kcal 蛋白質 9.2 g 食塩 1.6 g
昼食	米飯 豚しゃぶワザ醤油だれ・ 小松菜のおかか和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)	米飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁(しめじ・玉ねぎ)	散らし寿司 小松菜の和え物 味噌汁(里芋・あげ)	米飯 肉巻きフライ・ 春雨の中華和え 味噌汁(しめじ・わかめ)	米飯 豚じゃが 菜の花のおかか和え 味噌汁(はくさい・あげ)	米飯 ◆おろしうどん 豆腐チャンプルー デザート(パイン缶)	米飯 ピーマン肉詰めフライ・ 人参しりしり 味噌汁(里芋・大根)
	エネルギー 458 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 2.9 g	エネルギー 601 kcal 蛋白質 25.6 g 食塩 2.6 g	エネルギー 412 kcal 蛋白質 12.7 g 食塩 4.1 g	エネルギー 470 kcal 蛋白質 14.4 g 食塩 2.3 g	エネルギー 466 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 2.5 g	エネルギー 639 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 3.8 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 11.3 g 食塩 2.2 g
夕食	米飯 白身魚の香り揚げ・ 味噌じゃこ大豆 ポテトサラダ 清し汁(えのき・わかめ)	ピラフ ポトフ 菜の花のガーリックソテー オニオンサラダ	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(じゃがいも・人参)	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)	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・里芋)	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)	米飯 ガリバタチキン・ 茄子の煮物 きゅうりとしらすの酢の物 味噌汁(青菜・あげ)
	エネルギー 678 kcal 蛋白質 25.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 17.0 g 食塩 4.5 g	エネルギー 628 kcal 蛋白質 24.3 g 食塩 3.0 g	エネルギー 489 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 3.7 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 3.2 g	エネルギー 564 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 4.5 g	エネルギー 548 kcal 蛋白質 24.4 g 食塩 3.5 g
単品小	いとこ煮 エネルギー 76 kcal 蛋白質 1.9 g 食塩 0.7 g	がんもの煮物 エネルギー 56 kcal 蛋白質 2.4 g 食塩 0.6 g	炒り豆腐 エネルギー 66 kcal 蛋白質 4.9 g 食塩 0.6 g	カリフラワーのソテー エネルギー 62 kcal 蛋白質 2.7 g 食塩 0.5 g	大豆桜えび エネルギー 76 kcal 蛋白質 6.9 g 食塩 0.8 g	ブロッコリーの和え物 エネルギー 30 kcal 蛋白質 1.6 g 食塩 0.6 g	チンゲン菜の磯辺和え エネルギー 16 kcal 蛋白質 0.9 g 食塩 0.7 g
	腸活ゼリー(マンゴー) エネルギー 49 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	腸活ゼリー(青りんご) エネルギー 52 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	腸活ゼリー(巨峰) エネルギー 51 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	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	腸活ゼリー(オレンジ) エネルギー 50 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	腸活ゼリー(ソルティライフ) エネルギー 38 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	腸活ゼリー(抹茶) エネルギー 55 kcal 蛋白質 0.1 g 食塩 0.3 g
単品デ	エネルギー 1595 kcal 蛋白質 55.4 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1626 kcal 蛋白質 52.8 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1486 kcal 蛋白質 49.8 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1408 kcal 蛋白質 43.3 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1515 kcal 蛋白質 57.5 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1610 kcal 蛋白質 49.0 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1507 kcal 蛋白質 45.9 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7月22日(水) ~ 2026年7月28日(火)

	水 22	木 23	金 24	土 25	日 26	月 27	火 28
朝食	米飯 スクランブルエッグ・ いんげんのソテー	米飯 肉団子のコンソメ煮 マカロニサラダ	米飯 ブロッコリーの胡麻和え 大豆の煮物	米飯 温野菜サラダ れんこんの炒め煮	米飯 さつまいもサラダ いんげんの炒め物	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 ハムエッグ・ 玉ねぎのポン酢和え
	エネルギー 402 kcal 蛋白質 13.2 g 食塩 1.1 g	エネルギー 401 kcal 蛋白質 8.5 g 食塩 0.8 g	エネルギー 332 kcal 蛋白質 12.1 g 食塩 1.2 g	エネルギー 334 kcal 蛋白質 6.6 g 食塩 0.7 g	エネルギー 427 kcal 蛋白質 6.5 g 食塩 0.8 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 肉豆腐(豚) 小松菜の和え物 味噌汁(椎茸・わかめ)	米飯 鶏とポテトのケチャップ和え・ ピーマンのおかか煮 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	◆タコライス スナックえんどうの炒め物 コンソメスープ	米飯 豆腐の卵きのこあんかけ 小松菜のお浸し 味噌汁(はくさい・わかめ)	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 冷やしおでん きゅうりの浅漬け 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	米飯 あじのなめろうフライ・ もずく和え 味噌汁(豆腐)
	エネルギー 513 kcal 蛋白質 22.5 g 食塩 2.8 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 15.0 g 食塩 2.5 g	エネルギー 504 kcal 蛋白質 14.8 g 食塩 3.3 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 3.7 g	エネルギー 422 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー 429 kcal 蛋白質 15.9 g 食塩 3.8 g	エネルギー 404 kcal 蛋白質 11.6 g 食塩 1.5 g
夕食	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	米飯 メルルーサの幽庵やき 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)	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)	米飯 ハンバーグ・ パプリカのマリネ 菜の花のガーリックソテー コーンスープ	米飯 芋子煮(豚) ひじきの煮物 オクラの和え物 味噌汁(青菜・大根)	米飯 白身魚の揚げ浸し・ ナポリタン・ はくさいのごま油和え 味噌汁(しめじ・人参)	米飯 豚肉の炒め物・ 里芋の煮物 菜の花のおかか和え 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 419 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 2.9 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 3.8 g	エネルギー 587 kcal 蛋白質 17.4 g 食塩 4.0 g	エネルギー 544 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 3.9 g	エネルギー 614 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 3.0 g	エネルギー 563 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 2.8 g
単品小	金平ごぼう エネルギー 106 kcal 蛋白質 1.9 g 食塩 0.6 g	春雨の中華和え エネルギー 52 kcal 蛋白質 1.3 g 食塩 0.6 g	オニオンサラダ エネルギー 42 kcal 蛋白質 1.3 g 食塩 0.4 g	揚げない大学いも エネルギー 118 kcal 蛋白質 0.8 g 食塩 0.4 g	ほうれん草のかき醤油和え エネルギー 24 kcal 蛋白質 1.7 g 食塩 0.8 g	じゃこピーマン エネルギー 47 kcal 蛋白質 1.7 g 食塩 0.5 g	人参しりしり エネルギー 55 kcal 蛋白質 1.7 g 食塩 0.3 g
	腸活ゼリー(クアハ) エネルギー 51 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	腸活ゼリー(マスクット) エネルギー 52 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	腸活ゼリー(紅茶) エネルギー 35 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	腸活ゼリー(マンゴー) エネルギー 49 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	腸活ゼリー(青りんご) エネルギー 52 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	腸活ゼリー(巨峰) エネルギー 51 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	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 1616 kcal 蛋白質 50.9 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1439 kcal 蛋白質 44.2 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1432 kcal 蛋白質 49.9 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1563 kcal 蛋白質 45.3 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1469 kcal 蛋白質 47.3 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1455 kcal 蛋白質 45.3 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1457 kcal 蛋白質 48.9 g 食塩 5.8 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7月29日(水) ~ 2026年8月4日(火)

	水 29	木 30	金 31	土 1	日 2	月 3	火 4
朝食	米飯 チキンボールのコンソメ煮 ピーマンのソテー	米飯 菜の花の炒め物 マカロニソテー	米飯 卵とじ じゃがいもの炒め物				
	エネルギー - 345 kcal 蛋白質 8.8 g 食塩 1.2 g	エネルギー - 378 kcal 蛋白質 9.0 g 食塩 1.1 g	エネルギー - 401 kcal 蛋白質 12.7 g 食塩 1.0 g				
昼食	キーマカレー きゅうりのピクルス コンソメスープ	米飯 鶏肉と野菜の炒め煮・ 大根の煮物 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	米飯 冷やし中華 チンゲン菜のお浸し デザート(カクテル缶)				
	エネルギー - 667 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 5.5 g	エネルギー - 468 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 665 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 4.0 g				
夕食	米飯 鶏肉の西京焼き 小松菜の和え物 金平ごぼう 清し汁(青菜・あげ)	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(豆腐)	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)				
	エネルギー - 593 kcal 蛋白質 26.4 g 食塩 3.8 g	エネルギー - 660 kcal 蛋白質 17.1 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 458 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 3.1 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				
	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				
単品デ	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)				
	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 - 1709 kcal 蛋白質 56.4 g 食塩 11.3 g	エネルギー - 1564 kcal 蛋白質 46.6 g 食塩 7.0 g	エネルギー - 1614 kcal 蛋白質 56.4 g 食塩 8.8 g				