

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
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 パプリカのピクルス 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 フ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(グリーンアップル)
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)	カリフラワーのマヨネーズ和え 腸活ゼリー(紅茶)
7/5 (日)	米飯 高野豆腐の卵とじ 温野菜サラダ	米飯 豚肉の甘辛炒め・ フ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 ク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 七夕そうめん 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(リネアイチ)
7/11 (土)	米飯 きのこソテー はくさいのボン酢和え	米飯 ビビンバ丼(牛豚)・ フ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・ 小松菜の和え物 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 卵とじ 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(グリーンアップル)
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・ 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 腸活ゼリー(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 ク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 腸活ゼリー(巨峰)
7/18 (土)	米飯 ビーマンの炒め物 大根サラダ	米飯 牛肉コロッケ・ 春雨の中華和え 味噌汁(しめじ・わかめ)	米飯 木の葉としじみ・ 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 腸活ゼリー(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(チンゲン菜・里芋)	大豆桜えび 腸活ゼリー(和ソラ)
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 腸活ゼリー(リルティイチ)
7/21 (火)	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(ほうれん草・あげ)	チンゲン菜の磯辺和え 腸活ゼリー(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 腸活ゼリー(グリーンパパ)
7/23 (木)	米飯 肉団子のコンソメ煮 マカロニサラダ	米飯 メンチカツ・ ビーマンのおかか煮 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 腸活ゼリー(マスカット)
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 腸活ゼリー(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 コンスープ	揚げない大学いも 腸活ゼリー(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・あげ)	米飯 手子煮(豚) ひじきの煮物 オクラの和え物 味噌汁(チンゲン菜・大根)	ほうれん草のかき醤油和え 腸活ゼリー(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・ チボリタン・ はくさいのごま油和え 味噌汁(しめじ・人参)	じゃこビーマン 腸活ゼリー(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 腸活ゼリー(ピーチ)
7/29 (水)	米飯 チキンボールのコンソメ煮 ビーマンのソテー	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(チンゲン菜・あげ)	キャベツの炒め物 腸活ゼリー(和ソラ)
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 腸活ゼリー(リルティイチ)
7/31 (金)	米飯 卵としじみ キャベツの炒め物	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 カレイの南部やき 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 腸活ゼリー(抹茶)

<献立表>

現場：デリケア㈱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	きゅうりのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え	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	エネルギー 371 kcal 蛋白質 5.6 g	エネルギー 348 kcal 蛋白質 10.5 g	エネルギー 315 kcal 蛋白質 7.1 g	エネルギー 415 kcal 蛋白質 13.2 g	エネルギー 410 kcal 蛋白質 5.0 g	エネルギー 388 kcal 蛋白質 12.2 g
	食塩 1.0 g	食塩 0.7 g	食塩 1.0 g	食塩 0.8 g	食塩 0.9 g	食塩 0.6 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	セタそうめん
	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 474 kcal 蛋白質 18.4 g	エネルギー 524 kcal 蛋白質 12.2 g	エネルギー 432 kcal 蛋白質 16.5 g	エネルギー 486 kcal 蛋白質 22.7 g	エネルギー 564 kcal 蛋白質 19.7 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 24.6 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 13.2 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)
単品小	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)
単品デ	菜の花の和え物	れんこんの炒め物	蒸ししゅうまい	カリフラワーのﾏﾖﾈｰｽﾞ和え	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	エネルギー 83 kcal 蛋白質 2.2 g	エネルギー 82 kcal 蛋白質 1.6 g	エネルギー 87 kcal 蛋白質 1.3 g	エネルギー 59 kcal 蛋白質 4.5 g	エネルギー 37 kcal 蛋白質 2.6 g	エネルギー 52 kcal 蛋白質 0.9 g
	食塩 0.6 g	食塩 0.4 g	食塩 0.4 g	食塩 0.3 g	食塩 0.6 g	食塩 0.9 g	食塩 0.8 g
	腸活ゼリー(抹茶)	腸活ゼリー(ｸﾞﾏﾊﾞﾝ)	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	エネルギー 51 kcal 蛋白質 0.0 g	エネルギー 52 kcal 蛋白質 0.0 g	エネルギー 35 kcal 蛋白質 0.0 g	エネルギー 49 kcal 蛋白質 0.0 g	エネルギー 52 kcal 蛋白質 0.0 g	エネルギー 51 kcal 蛋白質 0.0 g
	食塩 0.3 g	食塩 0.3 g	食塩 0.3 g	食塩 0.3 g	食塩 0.3 g	食塩 0.3 g	食塩 0.3 g
	エネルギー 1517 kcal 蛋白質 46.3 g	エネルギー 1444 kcal 蛋白質 38.8 g	エネルギー 1567 kcal 蛋白質 55.1 g	エネルギー 1410 kcal 蛋白質 51.3 g	エネルギー 1550 kcal 蛋白質 53.8 g	エネルギー 1596 kcal 蛋白質 50.6 g	エネルギー 1468 kcal 蛋白質 48.1 g
	食塩 8.4 g	食塩 8.2 g	食塩 8.0 g	食塩 8.7 g	食塩 7.5 g	食塩 8.5 g	食塩 8.7 g

<献立表>

現場：デリケア㈱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	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	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	卵とじ	肉団子のコンソメ煮	ピーマンのソテー
	かぼちゃサラダ	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	キャベツの炒め物	オニオンサラダ	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 356 kcal 蛋白質 9.4 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	米飯	米飯	ピビンバ丼(牛豚)・	ゆかりご飯	米飯	米飯
	豚肉の生姜炒め・	肉団子の和風きのこあん	白身魚の磯辺揚げ・	ブロッコリーの和え物	冷やしきつねそば	厚揚げと里芋の煮物	海老と卵の炒め物和風あん・
	◆チヂミ	いんげんの胡麻和え	きゅうりとわかめの酢の物	味噌汁(人参・あげ)	茄子のそぼろ煮	もずく和え	揚げない大学いも
	味噌汁(青菜・あげ)	味噌汁(大根・あげ)	味噌汁(豆腐)		デザート(パイン缶)	味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	味噌汁(青菜・椎茸)
夕食	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 473 kcal 蛋白質 16.8 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	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	鶏肉の唐揚げ・	カレイの味噌マヨやき	鶏ごぼうけりと野菜の炊き合わせ	タラのチリソースかけ・	豚肉のガーリックバター炒め・	鶏肉の天ぷら味噌だれ・	メルルーサの西京やき
	小松菜のお浸し	ほうれん草の和え物	カリフラワーのチーズ和え	小松菜の和え物	いんげんのおかか和え	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	大豆のそぼろ煮	菜の花のソテー	かぼちゃの煮物	ほうれん草の煮浸し	カリフラワーのソテー	大根の煮物
単品小	味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	清し汁(はくさい・わかめ)	味噌汁(里芋・しめじ)	中華スープ(青菜・椎茸)	味噌汁(えのき・大根)	清し汁(大根・人参)	清し汁(はくさい・あげ)
	エネルギー 540 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 428 kcal 蛋白質 19.2 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 606 kcal 蛋白質 27.8 g 食塩 2.7 g	エネルギー 397 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 3.5 g
	きゅうりの梅肉和え	ひじきの煮物	金平ごぼう	ピーマンの甘辛炒め	きゅうりの浅漬け	ミニお好み焼き	オクラの昆布和え
	エネルギー 17 kcal 蛋白質 0.8 g 食塩 0.9 g	エネルギー 53 kcal 蛋白質 1.2 g 食塩 0.6 g	エネルギー 61 kcal 蛋白質 0.9 g 食塩 0.4 g	エネルギー 65 kcal 蛋白質 2.4 g 食塩 0.4 g	エネルギー 12 kcal 蛋白質 0.4 g 食塩 0.8 g	エネルギー 33 kcal 蛋白質 1.1 g 食塩 0.4 g	エネルギー 20 kcal 蛋白質 1.0 g 食塩 0.4 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(グアバ)	腸活ゼリー(マスカット)	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 1528 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 1410 kcal 蛋白質 46.2 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 1520 kcal 蛋白質 55.1 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㈱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	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	厚焼き卵	和風スパゲティ・	スナップえんどうのソテー	ピーマンの炒め物	ベーコンエッグ・	温野菜サラダ	ジャーマンポテト
	チンゲン菜の炒め物	ひじきサラダ	キャベツのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え	大根サラダ	小松菜の炒め物	キャベツのソテー	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 342 kcal 蛋白質 7.0 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 366 kcal 蛋白質 9.0 g 食塩 1.5 g
昼食	米飯	米飯	散らし寿司	米飯	米飯	米飯	米飯
	豚しゃぶﾌｻﾐ 醤油だれ・	鶏肉の照り焼き	小松菜の和え物	牛肉コロッケ・	豚じゃが	◆おろしうどん	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	味噌汁(里芋・あげ)	春雨の中華和え	菜の花のおかか和え	豆腐チャンプルー	人参しりしり
	味噌汁(玉ねぎ・人参)	味噌汁(しめじ・玉ねぎ)		味噌汁(しめじ・わかめ)	味噌汁(はくさい・あげ)	デザート（パイン缶）	味噌汁(里芋・大根)
夕食	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 9.2 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 638 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 3.8 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 11.4 g 食塩 2.2 g
夕食	米飯	ピラフ	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	白身魚の香り揚げ・	ポトフ	グリルチキン野菜ソース	木の葉とじ・	あじの焼き南蛮漬け・	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	菜の花のガーリックソテー	きのこソテー	チンゲン菜のナムル	蒸ししゅうまい	オクラの胡麻和え	茄子の煮物
	ポテトサラダ	オニオンサラダ	大根のピクルス	高野豆腐の煮物	いんげんの和え物	ほうれん草のお浸し	きゅうりとしらすの酢の物
単品小	清し汁(えのき・わかめ)		味噌汁(じゃがいも・人参)	味噌汁(玉ねぎ・人参)	味噌汁(チンゲン菜・里芋)	味噌汁(えのき・わかめ)	味噌汁(ほうれん草・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 532 kcal 蛋白質 16.9 g 食塩 4.0 g	エネルギー 627 kcal 蛋白質 24.3 g 食塩 3.0 g	エネルギー 493 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 3.8 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 19.6 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 549 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 3.5 g
	いとこ煮	がんもの煮物	炒り豆腐	カリフラワーのソテー	大豆桜えび	ブロッコリーの和え物	チンゲン菜の磯辺和え
	エネルギー 76 kcal 蛋白質 1.9 g 食塩 0.7 g	エネルギー 56 kcal 蛋白質 2.4 g 食塩 0.6 g	エネルギー 66 kcal 蛋白質 4.9 g 食塩 0.6 g	エネルギー 62 kcal 蛋白質 2.7 g 食塩 0.5 g	エネルギー 76 kcal 蛋白質 6.9 g 食塩 0.8 g	エネルギー 30 kcal 蛋白質 1.6 g 食塩 0.6 g	エネルギー 16 kcal 蛋白質 0.9 g 食塩 0.7 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(ソルティライチ)	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 1595 kcal 蛋白質 55.4 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1640 kcal 蛋白質 52.7 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1485 kcal 蛋白質 49.8 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1418 kcal 蛋白質 38.6 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1514 kcal 蛋白質 57.4 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1609 kcal 蛋白質 48.9 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1508 kcal 蛋白質 46.0 g 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	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	ブロッコリーの胡麻和え	温野菜サラダ	さつまいもサラダ	カリフラワーのクリーム煮	ハムエッグ・
	いんげんのソテー	マカロニサラダ	大豆の煮物	れんこんの炒め煮	いんげんの炒め物	チンゲン菜のソテー	玉ねぎのポン酢和え
	エネルギー 402 kcal 蛋白質 13.1 g	エネルギー 401 kcal 蛋白質 8.5 g	エネルギー 332 kcal 蛋白質 12.1 g	エネルギー 334 kcal 蛋白質 6.6 g	エネルギー 427 kcal 蛋白質 6.5 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 1.0 g	食塩 0.8 g	食塩 1.2 g	食塩 0.7 g	食塩 0.8 g	食塩 1.1 g	食塩 0.9 g
昼食	米飯	米飯	◆タコライス	米飯	米飯	米飯	米飯
	肉豆腐(豚)	メンチカツ・	スナップえんどうの炒め物	豆腐の卵きのこあんかけ	タラと野菜のごまだれかけ・	冷やしおでん	あじのなめろうフライ・
	小松菜の和え物	ピーマンのおかか煮	コンソメスープ	小松菜のお浸し	茄子の煮物	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(はくさい・わかめ)	味噌汁(えのき・あげ)	味噌汁(里芋・玉ねぎ)	味噌汁(豆腐)
	エネルギー 513 kcal 蛋白質 22.5 g	エネルギー 466 kcal 蛋白質 11.4 g	エネルギー 504 kcal 蛋白質 14.6 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 20.5 g	エネルギー 430 kcal 蛋白質 19.7 g	エネルギー 429 kcal 蛋白質 15.9 g	エネルギー 404 kcal 蛋白質 11.6 g
	食塩 2.8 g	食塩 2.3 g	食塩 3.2 g	食塩 3.7 g	食塩 2.4 g	食塩 3.8 g	食塩 1.5 g
夕食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	海老チリ・	メルルーサの幽庵やき	さばの味噌煮・	ハンバーグ・	芋子煮(豚)	白身魚の揚げ浸し・	豚肉の炒め物・
	チョレギサラダ	切干大根の煮物	チンゲン菜の香味和え	パプリカのマリネ	ひじきの煮物	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	菜の花のガーリックソテー	オクラの和え物	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)	コーンスープ	味噌汁(チンゲン菜・大根)	味噌汁(しめじ・人参)	味噌汁(大根・あげ)
	エネルギー 543 kcal 蛋白質 13.3 g	エネルギー 419 kcal 蛋白質 19.4 g	エネルギー 525 kcal 蛋白質 21.9 g	エネルギー 586 kcal 蛋白質 17.4 g	エネルギー 543 kcal 蛋白質 19.9 g	エネルギー 613 kcal 蛋白質 21.7 g	エネルギー 563 kcal 蛋白質 21.7 g
	食塩 3.7 g	食塩 2.9 g	食塩 3.8 g	食塩 4.1 g	食塩 3.9 g	食塩 3.0 g	食塩 2.8 g
単品小	金平ごぼう	春雨の中華和え	オニオンサラダ	揚げない大学いも	ほうれん草のかき醤油和え	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 42 kcal 蛋白質 1.3 g	エネルギー 118 kcal 蛋白質 0.8 g	エネルギー 24 kcal 蛋白質 1.7 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 0.4 g	食塩 0.4 g	食塩 0.8 g	食塩 0.5 g	食塩 0.3 g
単品デ	腸活ゼリー(グァバ)	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)	腸活ゼリー(ピーチ)
	エネルギー 51 kcal 蛋白質 0.0 g	エネルギー 52 kcal 蛋白質 0.0 g	エネルギー 35 kcal 蛋白質 0.0 g	エネルギー 49 kcal 蛋白質 0.0 g	エネルギー 52 kcal 蛋白質 0.0 g	エネルギー 51 kcal 蛋白質 0.0 g	エネルギー 51 kcal 蛋白質 0.0 g
	食塩 0.3 g	食塩 0.3 g	食塩 0.3 g	食塩 0.3 g	食塩 0.3 g	食塩 0.3 g	食塩 0.3 g
	エネルギー 1615 kcal 蛋白質 50.8 g	エネルギー 1390 kcal 蛋白質 40.6 g	エネルギー 1438 kcal 蛋白質 49.9 g	エネルギー 1562 kcal 蛋白質 45.3 g	エネルギー 1476 kcal 蛋白質 47.8 g	エネルギー 1454 kcal 蛋白質 45.3 g	エネルギー 1457 kcal 蛋白質 48.9 g
	食塩 8.4 g	食塩 6.9 g	食塩 8.9 g	食塩 9.2 g	食塩 8.2 g	食塩 8.7 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	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				
	ピーマンのソテー	マカロニソテー	キャベツの炒め物				
	エネルギー 345 kcal 蛋白質 8.8 g 食塩 1.2 g	エネルギー 381 kcal 蛋白質 9.1 g 食塩 1.1 g	エネルギー 384 kcal 蛋白質 12.5 g 食塩 1.0 g				
昼食	キーマカレー	米飯	米飯				
	きゅうりのピクルス	鶏肉と野菜の炒め煮・	冷やし中華				
	コンソメスープ	大根の煮物	チンゲン菜のお浸し				
		味噌汁(里芋・玉ねぎ)	デザート(カクテル缶)				
	エネルギー 665 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 5.4 g	エネルギー 468 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 2.5 g	エネルギー 684 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 4.0 g				
夕食	米飯	米飯	米飯				
	鶏肉の西京焼き	ビーフカツ・	カレイの南部やき				
	小松菜の和え物	ほうれん草のソテー	しらすのおろし和え				
	金平ごぼう	ポテトサラダ	かぼちゃの煮物				
	清し汁(チンゲン菜・あげ)	味噌汁(豆腐)	味噌汁(あげ・わかめ)				
	エネルギー 593 kcal 蛋白質 26.3 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				
	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				
単品デ	エネルギー 1707 kcal 蛋白質 56.1 g 食塩 11.2 g	エネルギー 1567 kcal 蛋白質 46.7 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1616 kcal 蛋白質 56.5 g 食塩 8.8 g				