月間献立予定表（全仕上げ）

デリケア㈱茨木工場

日付	朝食	昼食	夕食	小鉢 デザート
10/1 (木)	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 コーンスープ	揚げない大学いも 腸活ｾﾞﾘｰ(ﾏｽｶｯﾄ)
10/2 (金)	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 茄子のそぼろ煮 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 腸活ｾﾞﾘｰ(紅茶)
10/3 (土)	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 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 腸活ｾﾞﾘｰ(マンゴー)
10/4 (日)	米飯 ハムエッグ 玉ねぎのポン酢和え	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 大豆の煮物 菜の花のおかか和え 味噌汁(大根･あげ)	人参しりしり 腸活ｾﾞﾘｰ(青りんご)
10/5 (月)	米飯 小松菜の炒め物 マカロニソテー	◆オムハヤシ 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 ほうれん草の和え物 金平ごぼう 清し汁(青菜・あげ)	キャベツの炒め物 腸活ｾﾞﾘｰ(巨峰)
10/6 (火)	米飯 チキンボールのコンソメ煮 ピーマンのソテー	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 チンゲン菜のソテー ポテトサラダ 味噌汁(豆腐)	オクラの昆布和え 腸活ｾﾞﾘｰ(ピーチ)
10/7 (水)	米飯 卵とじ じゃがいもの炒め物	米飯 ちゃんぽん(豚)(麺) 菜の花のお浸し デザート(カクテル缶)	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)	きのこ炒り豆腐 腸活ｾﾞﾘｰ(ｵﾚﾝｼﾞ)
10/8 (木)	米飯 きゅうりとツナの和え物 れんこんの炒め物	米飯 鶏ごぼうｲﾘと野菜の炊き合わせ ほうれん草のからし和え 味噌汁(玉ねぎ･わかめ)	米飯 白身魚の竜田揚げ いんげんの炒め物 オニオンサラダ 味噌汁(椎茸･あげ)	ブロッコリーの塩だれ炒め 腸活ｾﾞﾘｰ(ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽ)
10/9 (金)	米飯 おから炒り卵 カリフラワーのサラダ	米飯 メルルーサのちゃんちゃん焼き がんもの煮物 清し汁(豆腐)	米飯 肉団子入りクリームシチュー チンゲン菜の胡麻和え きのこ金平 デザート（パイン缶）	オクラのかき醤油和え 腸活ｾﾞﾘｰ(抹茶)
10/10 (土)	米飯 厚焼き卵 ブロッコリーのソテー	揚げとひじきの散らし寿司 味噌じゃこ大豆 清し汁(えのき･わかめ)	米飯 豚肉のカレー炒め マカロニサラダ 里芋の煮物 味噌汁(大根･キャベツ)	小松菜のお浸し 腸活ｾﾞﾘｰ(ｸﾞｧﾊﾞ)
10/11 (日)	米飯 大根サラダ ごぼうの甘辛炒め	米飯 鶏肉のオレンジマーマレード焼き いとこ煮 味噌汁(玉ねぎ･人参)	米飯 白身魚フライ 卯の花 ほうれん草の和え物 味噌汁(青菜・しめじ)	パプリカのピクルス 腸活ｾﾞﾘｰ(ﾏｽｶｯﾄ)
10/12 (月)	米飯 チンゲン菜のソテー のり塩ポテト	わかめご飯 肉うどん(牛)(麺) 大豆の煮物 デザート(黄桃缶)	米飯 タラの味噌漬け焼き 小松菜のからし和え れんこんの炒め物 清し汁(豆腐)	カリフラワーのﾏﾖﾈｰｽﾞ和え 腸活ｾﾞﾘｰ(紅茶)
10/13 (火)	米飯 ウインナーのコンソメ煮 きゅうりのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え	米飯 鶏肉の天ぷらおろしソース オクラの和え物 清し汁（あげ・わかめ）	米飯 八宝菜(豚) 菜の花のお浸し 蒸ししゅうまい 味噌汁(大根･人参)	さつまいもの煮物 腸活ｾﾞﾘｰ(マンゴー)
10/14 (水)	米飯 ほうれん草の炒め物 マカロニサラダ	炊き込み炒飯 水ぎょうざ キャベツのザーサイ和え	米飯 がんもと野菜の炊き合わせ(豚) もずく和え ひじきとピーマンのソテー 味噌汁(豆腐)	春雨の中華和え 腸活ｾﾞﾘｰ(青りんご)
10/15 (木)	米飯 卵とじ 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 豚肉の甘辛炒め いんげんの和え物 茄子のそぼろ煮 味噌汁(大根･玉ねぎ)	高野豆腐の煮物 腸活ｾﾞﾘｰ(巨峰)

月間献立予定表（全仕上げ）

デリケア㈱茨木工場

日付	朝食	昼食	夕食	小鉢 デザート
10/16 (金)	米飯 かぼちゃサラダ ピーマンのソテー	米飯 はくさいと厚揚げの炒め煮 里芋の煮っころがし 味噌汁(青菜・玉ねぎ)	米飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 人参しりしり ほうれん草の香味和え 味噌汁(椎茸･大根)	チンゲン菜のお浸し 腸活ｾﾞﾘｰ(ピーチ)
10/17 (土)	米飯 スナップえんどうの炒め物 オニオンサラダ	そぼろ丼(牛豚) チンゲン菜のピーナツ和え 清し汁(豆腐)	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 腸活ｾﾞﾘｰ(ｵﾚﾝｼﾞ)
10/18 (日)	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 ほうれん草のお浸し 清し汁(しめじ・わかめ)	米飯 豚肉の生姜炒め チヂミ きゅうりの梅肉和え 味噌汁(青菜・あげ)	じゃこピーマン 腸活ｾﾞﾘｰ(ﾂﾙﾃｨﾌﾗｲﾁ)
10/19 (月)	米飯 ハムエッグ 菜の花の塩だれ炒め	米飯 メルルーサの味噌マヨ焼き 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(豆腐)	チンゲン菜の和え物 腸活ｾﾞﾘｰ(抹茶)
10/20 (火)	米飯 ウイ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 小松菜のソテー 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 腸活ｾﾞﾘｰ(ｸﾞｧﾊﾞ)
10/21 (水)	米飯 きのこソテー はくさいのポン酢和え	ゆかりご飯 温そうめん(麺) 茄子の炒め物 デザート（パイン缶）	米飯 豚バラ大根 ブロッコリーのおかか和え 菜の花の煮浸し 味噌汁(えのき･あげ)	きゅうりの浅漬け 腸活ｾﾞﾘｰ(ﾏｽｶｯﾄ)
10/22 (木)	米飯 卵とじ キャベツの炒め物	ポークカレーライス 大根サラダ チンゲン菜のお浸し	米飯 さばの塩焼き いとこ煮 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 腸活ｾﾞﾘｰ(紅茶)
10/23 (金)	米飯 肉団子のコンソメ煮 オニオンサラダ	米飯 すき焼きコロッケ 小松菜のからし和え 味噌汁(玉ねぎ･人参)	米飯 豆腐チャンプルー(豚) 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 腸活ｾﾞﾘｰ(マンゴー)
10/24 (土)	米飯 ピーマンのソテー ひじきサラダ	米飯 かに玉 揚げない大学いも はるさめスープ	米飯 カレイの照り焼き ほうれん草のお浸し 大根のそぼろ煮 味噌汁(豆腐)	オクラの昆布和え 腸活ｾﾞﾘｰ(青りんご)
10/25 (日)	米飯 かぼちゃの煮物 菜の花の炒め物	米飯 白身魚の揚げ物オーロラソース 大豆とウインナーのコンソメ煮 味噌汁(椎茸･玉ねぎ)	◆栗ご飯 ◆さつまいも入り具沢山豚汁 チンゲン菜のおかか和え 厚焼き卵	きゅうりとわかめの酢の物 腸活ｾﾞﾘｰ(巨峰)
10/26 (月)	米飯 マカロニソテー キャベツのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え	米飯 油淋鶏 炒り豆腐 味噌汁(じゃがいも･人参)	散らし寿司 きのこ金平 小松菜の和え物 味噌汁(里芋･玉ねぎ)	大根の浅漬け 腸活ｾﾞﾘｰ(ピーチ)
10/27 (火)	米飯 ハムエッグ 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) 菜の花のピーナツ和え 金時豆煮 味噌汁(はくさい・人参)	オクラの和え物 腸活ｾﾞﾘｰ(ｵﾚﾝｼﾞ)
10/28 (水)	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(豆腐)	高野豆腐の煮物 腸活ｾﾞﾘｰ(ﾂﾙﾃｨﾌﾗｲﾁ)
10/29 (木)	米飯 キャベツのソテー オニオンサラダ	米飯 ポトフ ミニメンチカツ きゅうりのピクルス	米飯 鶏肉カレー照り焼き ほうれん草のおかか和え 里芋の煮っころがし 味噌汁(玉ねぎ･しめじ)	ひじきサラダ 腸活ｾﾞﾘｰ(抹茶)
10/30 (金)	米飯 温野菜サラダ いんげんのソテー	米飯 ハイカラそば(麺) 大根とひき肉の甘辛炒め デザート(みかん缶)	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(豆腐)	チンゲン菜のお浸し 腸活ｾﾞﾘｰ(ｸﾞｧﾊﾞ)
10/31 (土)	米飯 ジャーマンポテト 小松菜の塩だれ炒め	米飯 鶏肉のオイスターソース炒め 茄子の煮物 味噌汁(青菜･あげ)	米飯 ブリ大葉フライ 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 腸活ｾﾞﾘｰ(ﾏｽｶｯﾄ)

<献立表>

現場　　：デリケア㈱茨木工場
献立種類：全仕上げ(通常／A)
年月日　：2026年10月1日（木）～ 2026年10月7日（水）

	木	金	土	日	月	火	水
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	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	米飯 小松菜の炒め物 マカロニソテー	米飯 チキンボールのコンソメ煮 ピーマンのソテー	米飯 卵とじ じゃがいもの炒め物
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 334 kcal 蛋白質 6.6 g 食塩 0.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 427 kcal 蛋白質 6.5 g 食塩 0.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 305 kcal 蛋白質 6.0 g 食塩 1.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 384 kcal 蛋白質 13.9 g 食塩 0.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 366 kcal 蛋白質 7.7 g 食塩 1.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 340 kcal 蛋白質 8.5 g 食塩 1.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 401 kcal 蛋白質 12.7 g 食塩 1.0 g
昼食	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 茄子のそぼろ煮 味噌汁(えのき･じゃがいも)	米飯 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)	◆オムハヤシ 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 ちゃんぽん(豚)(麺) 菜の花のお浸し デザート(カクテル缶)
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 495 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 3.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 452 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 429 kcal 蛋白質 15.9 g 食塩 3.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 419 kcal 蛋白質 13.0 g 食塩 1.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 551 kcal 蛋白質 11.5 g 食塩 4.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 468 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 550 kcal 蛋白質 17.6 g 食塩 5.9 g
夕食	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 大豆の煮物 菜の花のおかか和え 味噌汁(大根･あげ)	米飯 鶏肉の西京焼き ほうれん草の和え物 金平ごぼう 清し汁(青菜・あげ)	米飯 ビーフカツ チンゲン菜のソテー 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)
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 586 kcal 蛋白質 17.4 g 食塩 4.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 546 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 3.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 613 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 3.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 586 kcal 蛋白質 25.7 g 食塩 3.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 605 kcal 蛋白質 27.3 g 食塩 3.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 689 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 2.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 466 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 3.1 g
単品小	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	キャベツの炒め物	オクラの昆布和え	きのこ炒り豆腐
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 118 kcal 蛋白質 0.8 g 食塩 0.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 24 kcal 蛋白質 1.7 g 食塩 0.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 47 kcal 蛋白質 1.7 g 食塩 0.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 55 kcal 蛋白質 1.7 g 食塩 0.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 54 kcal 蛋白質 1.6 g 食塩 0.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 20 kcal 蛋白質 1.0 g 食塩 0.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 35 kcal 蛋白質 2.5 g 食塩 0.4 g
単品デ	腸活ｾﾞﾘｰ(ﾏｽｶｯﾄ)	腸活ｾﾞﾘｰ(紅茶)	腸活ｾﾞﾘｰ(マンゴー)	腸活ｾﾞﾘｰ(青りんご)	腸活ｾﾞﾘｰ(巨峰)	腸活ｾﾞﾘｰ(ピーチ)	腸活ｾﾞﾘｰ(ｵﾚﾝｼﾞ)
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 52 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 35 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 49 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 52 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 51 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 51 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 50 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1585 kcal 蛋白質 46.9 g 食塩 9.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1484 kcal 蛋白質 49.7 g 食塩 8.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1443 kcal 蛋白質 45.3 g 食塩 8.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1496 kcal 蛋白質 54.3 g 食塩 6.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1627 kcal 蛋白質 48.1 g 食塩 10.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1568 kcal 蛋白質 48.4 g 食塩 7.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1502 kcal 蛋白質 54.7 g 食塩 10.7 g

<献立表>

現場　　：デリケア㈱茨木工場
献立種類：全仕上げ(通常／A)
年月日　：2026年10月8日（木）～ 2026年10月14日（水）

	木	金	土	日	月	火	水
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	米飯 きゅうりとツナの和え物 れんこんの炒め物	米飯 おから炒り卵 カリフラワーのサラダ	米飯 厚焼き卵 ブロッコリーのソテー	米飯 大根サラダ ごぼうの甘辛炒め	米飯 チンゲン菜のソテー のり塩ポテト	米飯 ウインナーのコンソメ煮 きゅうりのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え	米飯 ほうれん草の炒め物 マカロニサラダ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 346 kcal 蛋白質 7.6 g 食塩 1.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 337 kcal 蛋白質 10.3 g 食塩 0.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 356 kcal 蛋白質 10.4 g 食塩 1.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 355 kcal 蛋白質 7.6 g 食塩 0.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 304 kcal 蛋白質 5.5 g 食塩 0.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 324 kcal 蛋白質 7.7 g 食塩 1.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 392 kcal 蛋白質 8.2 g 食塩 1.0 g
昼食	米飯 鶏ごぼうｲｸﾘと野菜の炊き合わせ ほうれん草のからし和え 味噌汁(玉ねぎ･わかめ)	米飯 メルルーサのちゃんちゃん焼き がんもの煮物 清し汁(豆腐)	揚げとひじきの散らし寿司 味噌じゃこ大豆 清し汁(えのき･わかめ)	米飯 鶏肉のオレンジマーマレード焼き いとこ煮 味噌汁(玉ねぎ･人参)	わかめご飯 肉うどん(牛)(麺) 大豆の煮物 デザート(黄桃缶)	米飯 鶏肉の天ぷらおろしソース オクラの和え物 清し汁（あげ・わかめ）	炊き込み炒飯 水ぎょうざ キャベツのザーサイ和え
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 462 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 421 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 2.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 484 kcal 蛋白質 15.5 g 食塩 4.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 607 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 3.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 648 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 6.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 552 kcal 蛋白質 26.5 g 食塩 2.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 492 kcal 蛋白質 16.6 g 食塩 4.2 g
夕食	米飯 白身魚の竜田揚げ いんげんの炒め物 オニオンサラダ 味噌汁(椎茸･あげ)	米飯 肉団子入りクリームシチュー チンゲン菜の胡麻和え きのこ金平 デザート（パイン缶）	米飯 豚肉のカレー炒め マカロニサラダ 里芋の煮物 味噌汁(大根･キャベツ)	米飯 白身魚フライ 卯の花 ほうれん草の和え物 味噌汁(青菜・しめじ)	米飯 タラの味噌漬け焼き 小松菜のからし和え れんこんの炒め物 清し汁(豆腐)	米飯 八宝菜(豚) 菜の花のお浸し 蒸ししゅうまい 味噌汁(大根･人参)	米飯 がんもと野菜の炊き合わせ(豚) もずく和え ひじきとピーマンのソテー 味噌汁(豆腐)
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 542 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 624 kcal 蛋白質 15.7 g 食塩 4.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 668 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 3.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 596 kcal 蛋白質 15.5 g 食塩 3.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 483 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 3.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 563 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 3.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 516 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 2.5 g
単品小	ブロッコリーの塩だれ炒め	オクラのかき醤油和え	小松菜のお浸し	パプリカのピクルス	カリフラワーのﾏﾖﾈｰｽﾞ和え	さつまいもの煮物	春雨の中華和え
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 49 kcal 蛋白質 1.4 g 食塩 0.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 33 kcal 蛋白質 2.0 g 食塩 0.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 27 kcal 蛋白質 1.8 g 食塩 0.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 38 kcal 蛋白質 0.6 g 食塩 0.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 87 kcal 蛋白質 1.3 g 食塩 0.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 77 kcal 蛋白質 0.8 g 食塩 0.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 44 kcal 蛋白質 0.9 g 食塩 0.6 g
単品デ	腸活ｾﾞﾘｰ(ｿﾙﾃｨﾗｲﾁ)	腸活ｾﾞﾘｰ(抹茶)	腸活ｾﾞﾘｰ(ｸﾞｧﾊﾞ)	腸活ｾﾞﾘｰ(ﾏｽｶｯﾄ)	腸活ｾﾞﾘｰ(紅茶)	腸活ｾﾞﾘｰ(マンゴー)	腸活ｾﾞﾘｰ(青りんご)
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 38 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 55 kcal 蛋白質 0.1 g 食塩 0.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 51 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 52 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 35 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 49 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 52 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1437 kcal 蛋白質 48.2 g 食塩 7.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1470 kcal 蛋白質 49.1 g 食塩 8.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1586 kcal 蛋白質 50.4 g 食塩 9.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1648 kcal 蛋白質 48.2 g 食塩 8.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1557 kcal 蛋白質 49.1 g 食塩 10.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1565 kcal 蛋白質 53.0 g 食塩 8.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1496 kcal 蛋白質 47.8 g 食塩 8.6 g

<献立表>

現場　　：デリケア㈱茨木工場
献立種類：全仕上げ(通常／A)
年月日　：2026年10月15日（木）～ 2026年10月21日（水）

	木	金	土	日	月	火	水
	15	16	17	18	19	20	21
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 スナップえんどうの炒め物 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 菜の花の塩だれ炒め	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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 408 kcal 蛋白質 12.4 g 食塩 0.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 404 kcal 蛋白質 6.0 g 食塩 0.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 330 kcal 蛋白質 7.0 g 食塩 0.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 424 kcal 蛋白質 6.2 g 食塩 0.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 402 kcal 蛋白質 13.5 g 食塩 0.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 344 kcal 蛋白質 6.6 g 食塩 1.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 301 kcal 蛋白質 6.4 g 食塩 0.9 g
昼食	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 はくさいと厚揚げの炒め煮 里芋の煮っころがし 味噌汁(青菜・玉ねぎ)	そぼろ丼(牛豚) チンゲン菜のピーナツ和え 清し汁(豆腐)	米飯 鶏肉の天ぷら味噌だれ ほうれん草のお浸し 清し汁(しめじ・わかめ)	米飯 メルルーサの味噌マヨ焼き 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 小松菜のソテー 味噌汁(里芋･大根)	ゆかりご飯 温そうめん(麺) 茄子の炒め物 デザート（パイン缶）
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 422 kcal 蛋白質 10.7 g 食塩 2.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 505 kcal 蛋白質 15.0 g 食塩 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 648 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 527 kcal 蛋白質 25.9 g 食塩 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 475 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 3.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 543 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 544 kcal 蛋白質 15.5 g 食塩 5.1 g
夕食	米飯 豚肉の甘辛炒め いんげんの和え物 茄子のそぼろ煮 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 ほうれん草の香味和え 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 チヂミ 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(豆腐)	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 豚バラ大根 ブロッコリーのおかか和え 菜の花の煮浸し 味噌汁(えのき･あげ)
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 619 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 3.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 552 kcal 蛋白質 25.7 g 食塩 3.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 480 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 3.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 539 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 618 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 4.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 578 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 614 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 3.2 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	チンゲン菜の和え物	カリフラワーのチーズ和え	きゅうりの浅漬け
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 48 kcal 蛋白質 2.9 g 食塩 0.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 18 kcal 蛋白質 1.5 g 食塩 0.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 61 kcal 蛋白質 0.6 g 食塩 0.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 56 kcal 蛋白質 1.7 g 食塩 0.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 18 kcal 蛋白質 0.7 g 食塩 0.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 27 kcal 蛋白質 1.8 g 食塩 0.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 12 kcal 蛋白質 0.4 g 食塩 0.8 g
単品デ	腸活ｾﾞﾘｰ(巨峰)	腸活ｾﾞﾘｰ(ﾋﾟｰﾁ)	腸活ｾﾞﾘｰ(ｵﾚﾝｼﾞ)	腸活ｾﾞﾘｰ(ﾂﾙﾃｨﾗｲﾁ)	腸活ｾﾞﾘｰ(抹茶)	腸活ｾﾞﾘｰ(ｸﾞｧﾊﾞ)	腸活ｾﾞﾘｰ(ﾏｽｶｯﾄ)
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 51 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 51 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 50 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 38 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 55 kcal 蛋白質 0.1 g 食塩 0.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 51 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 52 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1548 kcal 蛋白質 48.1 g 食塩 8.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1530 kcal 蛋白質 48.2 g 食塩 7.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1569 kcal 蛋白質 50.1 g 食塩 7.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1584 kcal 蛋白質 53.6 g 食塩 6.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1568 kcal 蛋白質 56.9 g 食塩 9.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1543 kcal 蛋白質 47.8 g 食塩 6.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1523 kcal 蛋白質 43.8 g 食塩 10.3 g

<献立表>

現場　　：デリケア㈱茨木工場
献立種類：全仕上げ(通常／A)
年月日　：2026年10月22日（木）～ 2026年10月28日（水）

	木 22	金 23	土 24	日 25	月 26	火 27	水 28
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 ひじきサラダ	米飯 かぼちゃの煮物 菜の花の炒め物	米飯 マカロニソテー キャベツのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え	米飯 ハムエッグ ほうれん草の炒め物	米飯 ピーマンの炒め物 大根サラダ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 381 kcal 蛋白質 12.1 g 食塩 0.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 347 kcal 蛋白質 9.1 g 食塩 1.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 361 kcal 蛋白質 6.7 g 食塩 0.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 337 kcal 蛋白質 6.8 g 食塩 1.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 354 kcal 蛋白質 8.0 g 食塩 0.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 404 kcal 蛋白質 13.8 g 食塩 1.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 331 kcal 蛋白質 7.4 g 食塩 0.7 g
昼食	ポークカレーライス 大根サラダ チンゲン菜のお浸し	米飯 すき焼きコロッケ 小松菜のからし和え 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 大豆とウインナーのコンソメ煮 味噌汁(椎茸･玉ねぎ)	米飯 油淋鶏 炒り豆腐 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)	衣笠丼 カリフラワーのマリネ 味噌汁(青菜･人参)
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 590 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 4.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 511 kcal 蛋白質 10.6 g 食塩 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 539 kcal 蛋白質 15.9 g 食塩 3.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 588 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 2.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 678 kcal 蛋白質 32.3 g 食塩 2.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 481 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 540 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 3.8 g
夕食	米飯 さばの塩焼き いとこ煮 オクラの和え物 味噌汁(青菜・椎茸)	米飯 豆腐チャンプルー(豚) もずく和え ミニお好み焼き 味噌汁(大根･わかめ)	米飯 カレイの照り焼き ほうれん草のお浸し 大根のそぼろ煮 味噌汁(豆腐)	◆栗ご飯 ◆さつまいも入り具沢山豚汁 チンゲン菜のおかか和え 厚焼き卵	散らし寿司 きのこ金平 小松菜の和え物 味噌汁(里芋･玉ねぎ)	米飯 芋子煮(豚) 菜の花のピーナツ和え 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(豆腐)
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 493 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 3.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 607 kcal 蛋白質 25.4 g 食塩 3.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 465 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 3.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 551 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 4.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 478 kcal 蛋白質 14.4 g 食塩 4.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 585 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 3.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 613 kcal 蛋白質 14.1 g 食塩 3.4 g
単品小	ピーマンとちくわの甘辛炒め	カリフラワーのソテー	オクラの昆布和え	きゅうりとわかめの酢の物	大根の浅漬け	オクラの和え物	高野豆腐の煮物
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 63 kcal 蛋白質 1.7 g 食塩 0.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 50 kcal 蛋白質 2.7 g 食塩 0.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 20 kcal 蛋白質 1.0 g 食塩 0.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 23 kcal 蛋白質 0.6 g 食塩 0.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 14 kcal 蛋白質 0.3 g 食塩 0.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 27 kcal 蛋白質 1.3 g 食塩 0.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 51 kcal 蛋白質 3.1 g 食塩 0.7 g
単品デ	腸活ｾﾞﾘｰ(紅茶)	腸活ｾﾞﾘｰ(マンゴー)	腸活ｾﾞﾘｰ(青りんご)	腸活ｾﾞﾘｰ(巨峰)	腸活ｾﾞﾘｰ(ピーチ)	腸活ｾﾞﾘｰ(ｵﾚﾝｼﾞ)	腸活ｾﾞﾘｰ(ｿﾙﾃｨﾗｲﾁ)
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 35 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 49 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 52 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 51 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 51 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 50 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 38 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩 0.3 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1562 kcal 蛋白質 53.4 g 食塩 9.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1564 kcal 蛋白質 47.8 g 食塩 7.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1437 kcal 蛋白質 48.7 g 食塩 8.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1550 kcal 蛋白質 54.5 g 食塩 8.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1575 kcal 蛋白質 55.0 g 食塩 9.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1547 kcal 蛋白質 58.1 g 食塩 7.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1573 kcal 蛋白質 43.2 g 食塩 8.9 g

<献立表>

現場　　：デリケア㈱茨木工場
献立種類：全仕上げ(通常／A)
年月日　：2026年10月29日（木）～ 2026年11月4日（水）

	木	金	土	日	月	火	水
	29	30	31	1	2	3	4
朝食	米飯 キャベツのソテー オニオンサラダ	米飯 温野菜サラダ いんげんのソテー	米飯 ジャーマンポテト 小松菜の塩だれ炒め				
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 325 kcal 蛋白質 6.9 g 食塩　0.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 356 kcal 蛋白質 6.2 g 食塩　0.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 356 kcal 蛋白質 7.6 g 食塩　1.2 g				
昼食	米飯 ポトフ ミニメンチカツ きゅうりのピクルス	米飯 ハイカラそば(麺) 大根とひき肉の甘辛炒め デザート(みかん缶)	米飯 鶏肉のオイスターソース炒め 茄子の煮物 味噌汁(青菜･あげ)				
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 499 kcal 蛋白質 13.6 g 食塩　3.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 554 kcal 蛋白質 16.5 g 食塩　3.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 495 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩　3.7 g				
夕食	米飯 鶏肉カレー照り焼き ほうれん草のおかか和え 里芋の煮っころがし 味噌汁(玉ねぎ･しめじ)	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(豆腐)	米飯 ブリ大葉フライ 人参しりしり 菜の花の磯辺和え 味噌汁(里芋･大根)				
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 600 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩　3.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 590 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩　3.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 508 kcal 蛋白質 16.9 g 食塩　2.0 g				
単品小	ひじきサラダ	チンゲン菜のお浸し	きゅうりとしらすの酢の物				
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 88 kcal 蛋白質 1.9 g 食塩　0.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 15 kcal 蛋白質 1.0 g 食塩　0.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 25 kcal 蛋白質 0.9 g 食塩　0.6 g				
単品デ	腸活ｾﾞﾘｰ(抹茶)	腸活ｾﾞﾘｰ(ｸﾞｧﾊﾞ)	腸活ｾﾞﾘｰ(ﾏｽｶｯﾄ)				
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 55 kcal 蛋白質 0.1 g 食塩　0.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 51 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩　0.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 52 kcal 蛋白質 0.0 g 食塩　0.3 g				
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1567 kcal 蛋白質 47.6 g 食塩　8.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1566 kcal 蛋白質 47.5 g 食塩　8.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1436 kcal 蛋白質 48.1 g 食塩　7.8 g				