# 月間献立予定表（食材）

デリケア㈱茨木工場

| 日付 | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 小鉢<br>デザート |
|---|---|---|---|---|
| 11/1<br>(日) | 米飯<br>スクランブルエッグ<br>のり塩ポテト | 米飯<br>白身魚のチリソースかけ<br>チョレギサラダ<br>ワンタンスープ | 米飯<br>肉豆腐(豚)<br>カリフラワーのソテー<br>ほうれん草の和え物<br>味噌汁(椎茸･わかめ) | れんこん金平 |
| 11/2<br>(月) | 米飯<br>スパゲティサラダ<br>肉団子のコンソメ煮 | 米飯<br>カレイの幽庵焼き<br>切干大根の煮物<br>味噌汁(里芋･玉ねぎ) | 米飯<br>酢鶏<br>春雨の中華和え<br>茄子の煮物<br>清し汁(はくさい・しめじ) | 小松菜のお浸し |
| 11/3<br>(火) | 米飯<br>いんげんの炒め物<br>オニオンサラダ | ポークハヤシライス<br>きゅうりのピクルス<br>じゃがいもの炒め物 | 米飯<br>メルルーサの南部焼き<br>菜の花のからし和え<br>キャベツのソテー<br>味噌汁(豆腐) | チンゲン菜のピーナツ和え |
| 11/4<br>(水) | 米飯<br>大豆とウインナーのコンソメ煮<br>ブロッコリーの炒め物 | 米飯<br>あじの揚げ浸し<br>ナポリタン<br>味噌汁(青菜・人参) | 米飯<br>おでん<br>はくさいの浅漬け<br>じゃこピーマン<br>味噌汁(しめじ･あげ) | オクラの和え物 |
| 11/5<br>(木) | 米飯<br>カリフラワーのクリーム煮<br>小松菜のソテー | 米飯<br>筑前煮(鶏)<br>ひじきの煮物<br>味噌汁(青菜・えのき) | 米飯<br>和風おろしハンバーグ<br>茄子のおかか煮<br>チンゲン菜のかき醤油和え<br>コーンスープ | きゅうりのごま油和え |
| 11/6<br>(金) | 米飯<br>温野菜サラダ<br>ごぼうの炒め煮 | 米飯<br>タラのムニエル<br>パプリカのマリネ<br>コンソメスープ | 米飯<br>豆腐チャンプルー(ツナ)<br>揚げない大学いも<br>菜の花のお浸し<br>味噌汁(はくさい・わかめ) | ほうれん草のガーリックソテー |
| 11/7<br>(土) | 米飯<br>スクランブルエッグ<br>玉ねぎのポン酢和え | 米飯<br>醤油ラーメン(麺)<br>大根と豚肉の煮物<br>デザート(カクテル缶) | 米飯<br>ミンチカツ<br>人参しりしり<br>もずく和え<br>味噌汁(玉ねぎ･あげ) | チンゲン菜のおかか和え |
| 11/8<br>(日) | 米飯<br>チキンボールのコンソメ煮<br>ピーマンのソテー | 米飯<br>豚じゃが<br>キャベツのザーサイ和え<br>味噌汁(大根・椎茸) | 米飯<br>鶏肉の梅肉ソースかけ<br>小松菜の和え物<br>きのこ炒り豆腐<br>味噌汁(青菜･あげ) | 茄子の炒め物 |
| 11/9<br>(月) | 米飯<br>菜の花の炒め物<br>カリフラワーのサラダ | 米飯<br>豚肉の炒め物<br>オクラの昆布和え<br>味噌汁(豆腐) | 米飯<br>あじのなめろうフライ<br>ほうれん草のソテー<br>ポテトサラダ<br>味噌汁(しめじ･人参) | 里芋のそぼろ煮 |
| 11/10<br>(火) | 米飯<br>卵とじ<br>マカロニソテー | 米飯<br>カレイの西京焼き<br>大根の胡麻酢和え<br>清し汁(あげ･わかめ) | 米飯<br>鶏肉の塩だれ炒め煮<br>チンゲン菜のお浸し<br>いとこ煮<br>味噌汁(里芋･えのき) | れんこん金平 |
| 11/11<br>(水) | 米飯<br>じゃがいもの炒め物<br>きゅうりとツナの和え物 | 米飯<br>白身魚の揚げ物和風あん<br>いんげんの炒め物<br>味噌汁(椎茸･あげ) | 米飯<br>具沢山豚汁<br>菜の花のからし和え<br>厚焼き卵<br>デザート（パイン缶） | オニオンサラダ |
| 11/12<br>(木) | 米飯<br>ハムエッグ<br>スナップえんどうの炒め物 | 米飯<br>メルルーサの照り焼き<br>オクラのかき醤油和え<br>味噌汁(青菜･玉ねぎ) | コーンライス<br>◆焼かないグラタン(鶏)<br>ブロッコリーのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え<br>コンソメスープ | がんもの煮物 |
| 11/13<br>(金) | 米飯<br>卵とじ<br>キャベツのソテー | 米飯<br>ポークチャップ<br>さつまいもサラダ<br>味噌汁(里芋･あげ) | 鮭の散らし寿司<br>ほうれん草のお浸し<br>金時豆煮<br>清し汁(えのき･わかめ) | 切干大根の煮物 |
| 11/14<br>(土) | 米飯<br>大根サラダ<br>ごぼうの甘辛炒め | 米飯<br>白身魚の竜田揚げ<br>卯の花<br>味噌汁(青菜・しめじ) | 米飯<br>鶏肉と白菜の中華煮<br>パプリカのピクルス<br>かぼちゃの煮物<br>味噌汁(豆腐) | チンゲン菜の和え物 |
| 11/15<br>(日) | 米飯<br>小松菜のソテー<br>ポテトサラダ | オムライス<br>ブロッコリーの和え物<br>コンソメスープ | 米飯<br>タラの胡麻味噌焼き<br>菜の花のからし和え<br>ひじきとピーマンのソテー<br>清し汁(玉ねぎ･あげ) | れんこんの炒め物 |

# 月間献立予定表（食材）

デリケア㈱茨木工場

| 日付 | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 小鉢<br>デザート |
|---|---|---|---|---|
| 11/16<br>(月) | 米飯<br>大豆とウインナーのコンソメ煮<br>きゅうりのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え | 米飯<br>和風麻婆豆腐<br>ほうれん草のお浸し<br>わかめスープ | 米飯<br>鶏天南蛮<br>オクラの和え物<br>里芋の煮っころがし<br>味噌汁(大根･人参) | 蒸ししゅうまい |
| 11/17<br>(火) | 米飯<br>スクランブルエッグ<br>オニオンサラダ | 米飯<br>きつねうどん(麺)<br>豆腐チャンプルー<br>デザート(黄桃缶) | 米飯<br>がんもと野菜の炊き合わせ(豚)<br>もずく和え<br>ひじきの煮物<br>味噌汁(ギャベツ・玉ねぎ) | カリフラワーのﾏﾖﾈｰｽﾞ和え |
| 11/18<br>(水) | 米飯<br>さつまいもサラダ<br>いんげんの炒め物 | 米飯<br>グリルチキンおろしソース<br>人参しりしり<br>味噌汁(青菜・あげ) | 米飯<br>豚肉の甘辛炒め<br>かぼちゃの煮物<br>チンゲン菜のお浸し<br>味噌汁(豆腐) | もやしの香味和え |
| 11/19<br>(木) | 米飯<br>高野豆腐の卵とじ<br>温野菜サラダ | 米飯<br>八宝菜(豚)<br>ブロッコリーの和え物<br>味噌汁(大根･玉ねぎ) | 米飯<br>海老カツ<br>小松菜の磯辺和え<br>茄子のおかか煮<br>味噌汁(えのき･人参) | 大豆の煮物 |
| 11/20<br>(金) | 米飯<br>スクランブルエッグ<br>きゅうりのピクルス | チキンカレー<br>大根サラダ<br>ピーマンとちくわの甘辛炒め | 米飯<br>タラと野菜の味噌ソース<br>ほうれん草のソテー<br>オニオンサラダ<br>清し汁(豆腐) | チンゲン菜の煮浸し |
| 11/21<br>(土) | 米飯<br>カリフラワーの炒め物<br>かぼちゃサラダ | 米飯<br>豚肉の生姜炒め<br>チヂミ<br>味噌汁(青菜･あげ) | 米飯<br>鶏肉の唐揚げ<br>菜の花のお浸し<br>じゃこピーマン<br>味噌汁(玉ねぎ･人参) | きゅうりの梅肉和え |
| 11/22<br>(日) | 米飯<br>ハムエッグ<br>ほうれん草の塩だれ炒め | 米飯<br>肉団子の和風きのこあん<br>いんげんの胡麻和え<br>味噌汁(玉ねぎ･わかめ) | 米飯<br>カレイの味噌マヨ焼き<br>小松菜の和え物<br>大豆のそぼろ煮<br>清し汁(はくさい・大根) | ひじきの煮物 |
| 11/23<br>(月) | 米飯<br>ウインナーのコンソメ煮<br>温野菜サラダ | 米飯<br>白身魚の磯辺揚げ<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>味噌汁(豆腐) | 米飯<br>鶏ごぼうｲﾘと野菜の炊き合わせ<br>カリフラワーのチーズ和え<br>菜の花のソテー<br>味噌汁(里芋･しめじ) | 金平ごぼう |
| 11/24<br>(火) | 米飯<br>きのこソテー<br>ほくさいのポン酢和え | ビビンバ丼(牛豚)<br>ブロッコリーの和え物<br>味噌汁(人参･あげ) | 米飯<br>タラのチリソースかけ<br>オクラの和え物<br>かぼちゃの煮物<br>中華スープ(青菜・椎茸) | ピーマンの甘辛炒め |
| 11/25<br>(水) | 米飯<br>肉団子のコンソメ煮<br>オニオンサラダ | 米飯<br>厚揚げと里芋の煮物<br>もずく和え<br>味噌汁(玉ねぎ･わかめ) | 米飯<br>豚肉のガーリックバター炒め<br>いんげんのおかか和え<br>小松菜の煮浸し<br>味噌汁(えのき･大根) | ミニお好み焼き |
| 11/26<br>(木) | 米飯<br>キャベツのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え<br>れんこん金平 | ゆかりご飯<br>にゅうめん(麺)<br>茄子のそぼろ煮<br>デザート(みかん缶) | 米飯<br>鶏肉の天ぷら味噌だれ<br>チンゲン菜のからし和え<br>カリフラワーのソテー<br>清し汁(豆腐) | きゅうりの浅漬け |
| 11/27<br>(金) | 米飯<br>ピーマンのソテー<br>マカロニサラダ | 米飯<br>海老と卵の炒め物和風あん<br>揚げない大学いも<br>味噌汁(青菜・椎茸) | 米飯<br>メルルーサの西京焼き<br>菜の花のお浸し<br>大根の煮物<br>清し汁(はくさい・あげ) | オクラの昆布和え |
| 11/28<br>(土) | 米飯<br>厚焼き卵<br>小松菜の炒め物 | 米飯<br>寄せ鍋(豚)<br>ほうれん草のおかか和え<br>デザート(カクテル缶) | 米飯<br>白身魚の香り揚げ<br>味噌じゃこ大豆<br>ポテトサラダ<br>清し汁(えのき･わかめ) | かぼちゃの煮物 |
| 11/29<br>(日) | 米飯<br>和風スパゲティ<br>ひじきサラダ | 米飯<br>鶏肉の照り焼き<br>チンゲン菜のピーナツ和え<br>味噌汁(しめじ･玉ねぎ) | ピラフ<br>ポトフ<br>菜の花のガーリックソテー<br>オニオンサラダ | がんもの煮物 |
| 11/30<br>(月) | 米飯<br>スナップえんどうのソテー<br>キャベツのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え | 散らし寿司<br>小松菜の和え物<br>味噌汁(里芋･あげ) | 米飯<br>グリルチキン野菜ソース<br>きのこソテー<br>大根のピクルス<br>味噌汁(えのき･人参) | 炒り豆腐 |

# <献立表>

現場　　：デリケア㈱茨木工場
献立種類：食材(通常／A)
年月日　：2026年11月1日（日）～ 2026年11月7日（土）

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 朝食 | 米飯<br>スクランブルエッグ<br>のり塩ポテト | 米飯<br>スパゲティサラダ<br>肉団子のコンソメ煮 | 米飯<br>いんげんの炒め物<br>オニオンサラダ | 米飯<br>大豆とウインナーのコンソメ煮<br>ブロッコリーの炒め物 | 米飯<br>カリフラワーのクリーム煮<br>小松菜のソテー | 米飯<br>温野菜サラダ<br>ごぼうの炒め煮 | 米飯<br>スクランブルエッグ<br>玉ねぎのポン酢和え |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 378 kcal 蛋白質 11.4ｇ<br>食塩　0.6ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 408 kcal 蛋白質 8.7ｇ<br>食塩　1.0ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 310 kcal 蛋白質 7.0ｇ<br>食塩　0.8ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 343 kcal 蛋白質 11.0ｇ<br>食塩　1.2ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 346 kcal 蛋白質 8.8ｇ<br>食塩　1.5ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 336 kcal 蛋白質 7.1ｇ<br>食塩　0.7ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 374 kcal 蛋白質 13.1ｇ<br>食塩　0.9ｇ |
| 昼食 | 米飯<br>白身魚のチリソースかけ<br>チョレギサラダ<br>ワンタンスープ | 米飯<br>カレイの幽庵焼き<br>切干大根の煮物<br>味噌汁(里芋･玉ねぎ) | ポークハヤシライス<br>きゅうりのピクルス<br>じゃがいもの炒め物 | 米飯<br>あじの揚げ浸し<br>ナポリタン<br>味噌汁(青菜・人参) | 米飯<br>筑前煮(鶏)<br>ひじきの煮物<br>味噌汁(青菜・えのき) | 米飯<br>タラのムニエル<br>パプリカのマリネ<br>コンソメスープ | 米飯<br>醤油ラーメン(麺)<br>大根と豚肉の煮物<br>デザート(カクテル缶) |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 454 kcal 蛋白質 17.9ｇ<br>食塩　2.6ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 433 kcal 蛋白質 21.4ｇ<br>食塩　2.9ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 607 kcal 蛋白質 18.0ｇ<br>食塩　3.8ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 565 kcal 蛋白質 20.2ｇ<br>食塩　2.8ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 508 kcal 蛋白質 18.6ｇ<br>食塩　3.4ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 399 kcal 蛋白質 16.2ｇ<br>食塩　3.3ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 556 kcal 蛋白質 18.3ｇ<br>食塩　6.2ｇ |
| 夕食 | 米飯<br>肉豆腐(豚)<br>カリフラワーのソテー<br>ほうれん草の和え物<br>味噌汁(椎茸･わかめ) | 米飯<br>酢鶏<br>春雨の中華和え<br>茄子の煮物<br>清し汁(はくさい・しめじ) | 米飯<br>メルルーサの南部焼き<br>菜の花のからし和え<br>キャベツのソテー<br>味噌汁(豆腐) | 米飯<br>おでん<br>はくさいの浅漬け<br>じゃこピーマン<br>味噌汁(しめじ･あげ) | 米飯<br>和風おろしハンバーグ<br>茄子のおかか煮<br>チンゲン菜のかき醤油和え<br>コーンスープ | 米飯<br>豆腐チャンプルー(ツナ)<br>揚げない大学いも<br>菜の花のお浸し<br>味噌汁(はくさい・わかめ) | 米飯<br>ミンチカツ<br>人参しりしり<br>もずく和え<br>味噌汁(玉ねぎ･あげ) |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 593 kcal 蛋白質 26.3ｇ<br>食塩　3.9ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 623 kcal 蛋白質 18.7ｇ<br>食塩　3.9ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 481 kcal 蛋白質 22.3ｇ<br>食塩　3.5ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 506 kcal 蛋白質 21.3ｇ<br>食塩　4.5ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 639 kcal 蛋白質 18.7ｇ<br>食塩　3.8ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 698 kcal 蛋白質 23.3ｇ<br>食塩　4.7ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 609 kcal 蛋白質 14.1ｇ<br>食塩　2.8ｇ |
| 単品小 | れんこん金平 | 小松菜のお浸し | チンゲン菜のピーナツ和え | オクラの和え物 | きゅうりのごま油和え | ほうれん草のガーリックソテー | チンゲン菜のおかか和え |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 84 kcal 蛋白質 2.1ｇ<br>食塩　0.6ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 16 kcal 蛋白質 1.3ｇ<br>食塩　0.6ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 22 kcal 蛋白質 1.1ｇ<br>食塩　0.4ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 29 kcal 蛋白質 1.6ｇ<br>食塩　0.7ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 21 kcal 蛋白質 0.8ｇ<br>食塩　0.7ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 46 kcal 蛋白質 2.7ｇ<br>食塩　0.4ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 24 kcal 蛋白質 1.5ｇ<br>食塩　0.7ｇ |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1509 kcal 蛋白質 57.7ｇ<br>食塩　7.7ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1480 kcal 蛋白質 50.1ｇ<br>食塩　8.4ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1420 kcal 蛋白質 48.4ｇ<br>食塩　8.5ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1443 kcal 蛋白質 54.1ｇ<br>食塩　9.2ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1514 kcal 蛋白質 46.9ｇ<br>食塩　9.4ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1479 kcal 蛋白質 49.3ｇ<br>食塩　9.1ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1563 kcal 蛋白質 47.0ｇ<br>食塩　10.6ｇ |

# <献立表>

現場　　：デリケア㈱茨木工場
献立種類：食材(通常／A)
年月日　：2026年11月8日 （日） ～ 2026年11月14日 （土）

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 朝食 | 米飯<br>チキンボールのコンソメ煮<br>ピーマンのソテー | 米飯<br>菜の花の炒め物<br>カリフラワーのサラダ | 米飯<br>卵とじ<br>マカロニソテー | 米飯<br>じゃがいもの炒め物<br>きゅうりとツナの和え物 | 米飯<br>ハムエッグ<br>スナップえんどうの炒め物 | 米飯<br>卵とじ<br>キャベツのソテー | 米飯<br>大根サラダ<br>ごぼうの甘辛炒め |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 343 kcal 蛋白質 8.7ｇ<br>食塩　1.2ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 313 kcal 蛋白質 8.1ｇ<br>食塩　0.7ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 419 kcal 蛋白質 14.2ｇ<br>食塩　1.2ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 335 kcal 蛋白質 6.9ｇ<br>食塩　1.1ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 418 kcal 蛋白質 14.0ｇ<br>食塩　0.9ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 381 kcal 蛋白質 12.4ｇ<br>食塩　1.0ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 359 kcal 蛋白質 7.5ｇ<br>食塩　1.0ｇ |
| 昼食 | 米飯<br>豚じゃが<br>キャベツのザーサイ和え<br>味噌汁(大根・椎茸) | 米飯<br>豚肉の炒め物<br>オクラの昆布和え<br>味噌汁(豆腐) | 米飯<br>カレイの西京焼き<br>大根の胡麻酢和え<br>清し汁(あげ･わかめ) | 米飯<br>白身魚の揚げ物和風あん<br>いんげんの炒め物<br>味噌汁(椎茸･あげ) | 米飯<br>メルルーサの照り焼き<br>オクラのかき醤油和え<br>味噌汁(青菜･玉ねぎ) | 米飯<br>ポークチャップ<br>さつまいもサラダ<br>味噌汁(里芋･あげ) | 米飯<br>白身魚の竜田揚げ<br>卵の花<br>味噌汁(青菜・しめじ) |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 448 kcal 蛋白質 16.7ｇ<br>食塩　3.9ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 536 kcal 蛋白質 21.4ｇ<br>食塩　2.7ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 379 kcal 蛋白質 20.2ｇ<br>食塩　3.6ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 551 kcal 蛋白質 21.7ｇ<br>食塩　3.1ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 404 kcal 蛋白質 18.5ｇ<br>食塩　3.1ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 661 kcal 蛋白質 19.6ｇ<br>食塩　2.7ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 483 kcal 蛋白質 19.4ｇ<br>食塩　2.9ｇ |
| 夕食 | 米飯<br>鶏肉の梅肉ソースかけ<br>小松菜の和え物<br>きのこ炒り豆腐<br>味噌汁(青菜･あげ) | 米飯<br>あじのなめろうフライ<br>ほうれん草のソテー<br>ポテトサラダ<br>味噌汁(しめじ･人参) | 米飯<br>鶏肉の塩だれ炒め煮<br>チンゲン菜のお浸し<br>いとこ煮<br>味噌汁(里芋･えのき) | 米飯<br>具沢山豚汁<br>菜の花のからし和え<br>厚焼き卵<br>デザート （パイン缶） | コーンライス<br>◆焼かないグラタン(鶏)<br>ブロッコリーのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え<br>コンソメスープ | 鮭の散らし寿司<br>ほうれん草のお浸し<br>金時豆煮<br>清し汁(えのき･わかめ) | 米飯<br>鶏肉と白菜の中華煮<br>パプリカのピクルス<br>かぼちゃの煮物<br>味噌汁(豆腐) |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 580 kcal 蛋白質 27.8ｇ<br>食塩　4.2ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 590 kcal 蛋白質 17.2ｇ<br>食塩　2.9ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 533 kcal 蛋白質 23.2ｇ<br>食塩　3.7ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 546 kcal 蛋白質 25.2ｇ<br>食塩　3.3ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 579 kcal 蛋白質 21.8ｇ<br>食塩　3.7ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 436 kcal 蛋白質 15.8ｇ<br>食塩　4.5ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 610 kcal 蛋白質 20.4ｇ<br>食塩　4.3ｇ |
| 単品小 | 茄子の炒め物 | 里芋のそぼろ煮 | れんこん金平 | オニオンサラダ | がんもの煮物 | 切干大根の煮物 | チンゲン菜の和え物 |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 52 kcal 蛋白質 1.5ｇ<br>食塩　0.5ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 75 kcal 蛋白質 2.8ｇ<br>食塩　0.6ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 67 kcal 蛋白質 0.6ｇ<br>食塩　0.4ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 58 kcal 蛋白質 2.1ｇ<br>食塩　0.5ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 56 kcal 蛋白質 2.4ｇ<br>食塩　0.6ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 62 kcal 蛋白質 1.9ｇ<br>食塩　0.4ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 35 kcal 蛋白質 1.8ｇ<br>食塩　0.7ｇ |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1423 kcal 蛋白質 54.7ｇ<br>食塩　9.8ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1514 kcal 蛋白質 49.5ｇ<br>食塩　6.9ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1398 kcal 蛋白質 58.2ｇ<br>食塩　8.9ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1490 kcal 蛋白質 55.9ｇ<br>食塩　8.0ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1457 kcal 蛋白質 56.7ｇ<br>食塩　8.3ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1540 kcal 蛋白質 49.7ｇ<br>食塩　8.6ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1487 kcal 蛋白質 49.1ｇ<br>食塩　8.9ｇ |

# <献立表>

現場　　：デリケア㈱茨木工場
献立種類：食材(通常／A)
年月日　：2026年11月15日 （日） ～ 2026年11月21日 （土）

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 朝食 | 米飯<br>小松菜のソテー<br>ポテトサラダ | 米飯<br>大豆とウインナーのコンソメ煮<br>きゅうりのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え | 米飯<br>スクランブルエッグ<br>オニオンサラダ | 米飯<br>さつまいもサラダ<br>いんげんの炒め物 | 米飯<br>高野豆腐の卵とじ<br>温野菜サラダ | 米飯<br>スクランブルエッグ<br>きゅうりのピクルス | 米飯<br>カリフラワーの炒め物<br>かぼちゃサラダ |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 372 kcal 蛋白質 6.6ｇ<br>食塩　0.7ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 330 kcal 蛋白質 10.5ｇ<br>食塩　1.0ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 387 kcal 蛋白質 12.9ｇ<br>食塩　0.8ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 409 kcal 蛋白質 4.9ｇ<br>食塩　0.6ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 414 kcal 蛋白質 13.2ｇ<br>食塩　0.9ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 385 kcal 蛋白質 12.1ｇ<br>食塩　1.0ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 400 kcal 蛋白質 6.3ｇ<br>食塩　0.8ｇ |
| 昼食 | オムライス<br>ブロッコリーの和え物<br>コンソメスープ | 米飯<br>和風麻婆豆腐<br>ほうれん草のお浸し<br>わかめスープ | 米飯<br>きつねうどん(麺)<br>豆腐チャンプルー<br>デザート(黄桃缶) | 米飯<br>グリルチキンおろしソース<br>人参しりしり<br>味噌汁(青菜・あげ) | 米飯<br>八宝菜(豚)<br>ブロッコリーの和え物<br>味噌汁(大根･玉ねぎ) | チキンカレー<br>大根サラダ<br>ピーマンとちくわの甘辛炒め | 米飯<br>豚肉の生姜炒め<br>チヂミ<br>味噌汁(青菜･あげ) |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 534 kcal 蛋白質 12.6ｇ<br>食塩　4.5ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 445 kcal 蛋白質 17.7ｇ<br>食塩　3.6ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 589 kcal 蛋白質 17.3ｇ<br>食塩　3.4ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 569 kcal 蛋白質 26.1ｇ<br>食塩　3.0ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 496 kcal 蛋白質 17.0ｇ<br>食塩　4.2ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 640 kcal 蛋白質 17.2ｇ<br>食塩　4.3ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 538 kcal 蛋白質 20.0ｇ<br>食塩　2.2ｇ |
| 夕食 | 米飯<br>タラの胡麻味噌焼き<br>菜の花のからし和え<br>ひじきとピーマンのソテー<br>清し汁(玉ねぎ･あげ) | 米飯<br>鶏天南蛮<br>オクラの和え物<br>里芋の煮っころがし<br>味噌汁(大根･人参) | 米飯<br>がんもと野菜の炊き合わせ(豚)<br>もずく和え<br>ひじきの煮物<br>味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) | 米飯<br>豚肉の甘辛炒め<br>かぼちゃの煮物<br>チンゲン菜のお浸し<br>味噌汁(豆腐) | 米飯<br>海老カツ<br>小松菜の磯辺和え<br>茄子のおかか煮<br>味噌汁(えのき･人参) | 米飯<br>タラと野菜の味噌ソース<br>ほうれん草のソテー<br>オニオンサラダ<br>清し汁(豆腐) | 米飯<br>鶏肉の唐揚げ<br>菜の花のお浸し<br>じゃこピーマン<br>味噌汁(玉ねぎ･人参) |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 421 kcal 蛋白質 21.8ｇ<br>食塩　2.9ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 660 kcal 蛋白質 27.4ｇ<br>食塩　3.3ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 514 kcal 蛋白質 20.3ｇ<br>食塩　3.2ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 626 kcal 蛋白質 22.8ｇ<br>食塩　4.2ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 467 kcal 蛋白質 17.0ｇ<br>食塩　3.2ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 471 kcal 蛋白質 23.0ｇ<br>食塩　3.6ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 565 kcal 蛋白質 29.6ｇ<br>食塩　2.9ｇ |
| 単品小 | 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 | もやしの香味和え | 大豆の煮物 | チンゲン菜の煮浸し | きゅうりの梅肉和え |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 97 kcal 蛋白質 3.9ｇ<br>食塩　0.4ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 82 kcal 蛋白質 1.6ｇ<br>食塩　0.4ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 87 kcal 蛋白質 1.3ｇ<br>食塩　0.3ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 28 kcal 蛋白質 2.1ｇ<br>食塩　0.7ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 59 kcal 蛋白質 4.4ｇ<br>食塩　0.6ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 14 kcal 蛋白質 0.8ｇ<br>食塩　0.7ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 18 kcal 蛋白質 0.8ｇ<br>食塩　0.9ｇ |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1424 kcal 蛋白質 44.9ｇ<br>食塩　8.5ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1517 kcal 蛋白質 57.2ｇ<br>食塩　8.3ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1577 kcal 蛋白質 51.8ｇ<br>食塩　7.7ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1632 kcal 蛋白質 55.9ｇ<br>食塩　8.5ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1436 kcal 蛋白質 51.6ｇ<br>食塩　8.9ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1510 kcal 蛋白質 53.1ｇ<br>食塩　9.6ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1521 kcal 蛋白質 56.7ｇ<br>食塩　6.8ｇ |

# <献立表>

現場　　：デリケア㈱茨木工場
献立種類：食材(通常／A)
年月日　：2026年11月22日 （日） ～ 2026年11月28日 （土）

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 朝食 | 米飯<br>ハムエッグ<br>ほうれん草の塩だれ炒め<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 396 kcal 蛋白質 12.9 g<br>食塩　1.0 g | 米飯<br>ウインナーのコンソメ煮<br>温野菜サラダ<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 344 kcal 蛋白質 6.6 g<br>食塩　1.1 g | 米飯<br>きのこソテー<br>はくさいのポン酢和え<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 298 kcal 蛋白質 6.4 g<br>食塩　0.9 g | 米飯<br>肉団子のコンソメ煮<br>オニオンサラダ<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 347 kcal 蛋白質 9.1 g<br>食塩　1.0 g | 米飯<br>キャベツのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え<br>れんこん金平<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 340 kcal 蛋白質 5.8 g<br>食塩　0.8 g | 米飯<br>ピーマンのソテー<br>マカロニサラダ<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 386 kcal 蛋白質 6.8 g<br>食塩　0.8 g | 米飯<br>厚焼き卵<br>小松菜の炒め物<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 335 kcal 蛋白質 9.2 g<br>食塩　1.0 g |
| 昼食 | 米飯<br>肉団子の和風きのこあん<br>いんげんの胡麻和え<br>味噌汁(玉ねぎ･わかめ)<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 480 kcal 蛋白質 16.5 g<br>食塩　3.6 g | 米飯<br>白身魚の磯辺揚げ<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>味噌汁(豆腐)<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 533 kcal 蛋白質 21.4 g<br>食塩　2.1 g | ピビンバ丼(牛豚)<br>ブロッコリーの和え物<br>味噌汁(人参･あげ)<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 602 kcal 蛋白質 19.4 g<br>食塩　3.8 g | 米飯<br>厚揚げと里芋の煮物<br>もずく和え<br>味噌汁(玉ねぎ･わかめ)<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 492 kcal 蛋白質 18.8 g<br>食塩　3.0 g | ゆかりご飯<br>にゅうめん(麺)<br>茄子のそぼろ煮<br>デザート(みかん缶)<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 505 kcal 蛋白質 13.8 g<br>食塩　3.9 g | 米飯<br>海老と卵の炒め物和風あん<br>揚げない大学いも<br>味噌汁(青菜・椎茸)<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 614 kcal 蛋白質 20.7 g<br>食塩　3.5 g | 米飯<br>寄せ鍋(豚)<br>ほうれん草のおかか和え<br>デザート(カクテル缶)<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 445 kcal 蛋白質 18.6 g<br>食塩　3.3 g |
| 夕食 | 米飯<br>カレイの味噌マヨ焼き<br>小松菜の和え物<br>大豆のそぼろ煮<br>清し汁(はくさい・大根)<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 508 kcal 蛋白質 26.2 g<br>食塩　4.0 g | 米飯<br>鶏ごぼうｲﾘと野菜の炊き合わせ<br>カリフラワーのチーズ和え<br>菜の花のソテー<br>味噌汁(里芋･しめじ)<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 487 kcal 蛋白質 21.2 g<br>食塩　3.3 g | 米飯<br>タラのチリソースかけ<br>オクラの和え物<br>かぼちゃの煮物<br>中華スープ(青菜・椎茸)<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 410 kcal 蛋白質 18.3 g<br>食塩　3.5 g | 米飯<br>豚肉のガーリックバター炒め<br>いんげんのおかか和え<br>小松菜の煮浸し<br>味噌汁(えのき･大根)<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 544 kcal 蛋白質 21.5 g<br>食塩　4.0 g | 米飯<br>鶏肉の天ぷら味噌だれ<br>チンゲン菜のからし和え<br>カリフラワーのソテー<br>清し汁(豆腐)<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 617 kcal 蛋白質 29.5 g<br>食塩　3.2 g | 米飯<br>メルルーサの西京焼き<br>菜の花のお浸し<br>大根の煮物<br>清し汁(はくさい・あげ)<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 407 kcal 蛋白質 20.8 g<br>食塩　3.9 g | 米飯<br>白身魚の香り揚げ<br>味噌じゃこ大豆<br>ポテトサラダ<br>清し汁(えのき･わかめ)<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 671 kcal 蛋白質 25.2 g<br>食塩　2.8 g |
| 単品小 | ひじきの煮物<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 62 kcal 蛋白質 1.8 g<br>食塩　0.6 g | 金平ごぼう<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 61 kcal 蛋白質 0.9 g<br>食塩　0.4 g | ピーマンの甘辛炒め<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 80 kcal 蛋白質 4.0 g<br>食塩　0.4 g | ミニお好み焼き<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 33 kcal 蛋白質 1.1 g<br>食塩　0.4 g | きゅうりの浅漬け<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 12 kcal 蛋白質 0.4 g<br>食塩　0.8 g | オクラの昆布和え<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 19 kcal 蛋白質 0.9 g<br>食塩　0.4 g | かぼちゃの煮物<br>ｴﾈﾙｷﾞｰ 63 kcal 蛋白質 1.1 g<br>食塩　0.7 g |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1446 kcal 蛋白質 57.4 g<br>食塩　9.2 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1425 kcal 蛋白質 50.1 g<br>食塩　6.9 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1390 kcal 蛋白質 48.1 g<br>食塩　8.6 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1416 kcal 蛋白質 50.5 g<br>食塩　8.4 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1474 kcal 蛋白質 49.5 g<br>食塩　8.7 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1426 kcal 蛋白質 49.2 g<br>食塩　8.6 g | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1514 kcal 蛋白質 54.1 g<br>食塩　7.8 g |

# <献立表>

現場　　：デリケア㈱茨木工場
献立種類：食材(通常／A)
年月日　：2026年11月29日（日）～ 2026年12月5日（土）

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 朝食 | 米飯<br>和風スパゲティ<br>ひじきサラダ | 米飯<br>スナップえんどうのソテー<br>キャベツのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え | | | | | |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 392 kcal 蛋白質 7.9ｇ<br>食塩　0.8ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 329 kcal 蛋白質 7.9ｇ<br>食塩　0.9ｇ | | | | | |
| 昼食 | 米飯<br>鶏肉の照り焼き<br>チンゲン菜のピーナツ和え<br>味噌汁(しめじ･玉ねぎ) | 散らし寿司<br>小松菜の和え物<br>味噌汁(里芋･あげ) | | | | | |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 563 kcal 蛋白質 24.5ｇ<br>食塩　3.0ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 426 kcal 蛋白質 14.0ｇ<br>食塩　4.6ｇ | | | | | |
| 夕食 | ピラフ<br>ポトフ<br>菜の花のガーリックソテー<br>オニオンサラダ | 米飯<br>グリルチキン野菜ソース<br>きのこソテー<br>大根のピクルス<br>味噌汁(えのき･人参) | | | | | |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 517 kcal 蛋白質 16.6ｇ<br>食塩　4.3ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 611 kcal 蛋白質 25.4ｇ<br>食塩　3.6ｇ | | | | | |
| 単品小 | がんもの煮物 | 炒り豆腐 | | | | | |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 56 kcal 蛋白質 2.4ｇ<br>食塩　0.6ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 66 kcal 蛋白質 4.9ｇ<br>食塩　0.6ｇ | | | | | |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1528 kcal 蛋白質 51.4ｇ<br>食塩　8.7ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1432 kcal 蛋白質 52.2ｇ<br>食塩　9.7ｇ | | | | | |