# 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<br>デザート |
|---|---|---|---|---|
| 12/1<br>(火) | 米飯<br>ピーマンの炒め物<br>大根サラダ | 米飯<br>肉巻きフライ<br>春雨の中華和え<br>味噌汁(しめじ・わかめ) | 米飯<br>木の葉とじ<br>チンゲン菜のナムル<br>高野豆腐の煮物<br>味噌汁(玉ねぎ･人参) | カリフラワーのソテー<br>腸活ｾﾘｰ(紅茶) |
| 12/2<br>(水) | 米飯<br>温野菜サラダ<br>キャベツのソテー | 米飯<br>ハイカラそば(麺)<br>豆腐チャンプルー<br>デザート（パイン缶） | 米飯<br>豚肉のオイスターソース炒め煮<br>オクラの胡麻和え<br>ほうれん草のお浸し<br>味噌汁(えのき･わかめ) | ブロッコリーの和え物<br>腸活ｾﾘｰ(マンゴー) |
| 12/3<br>(木) | 米飯<br>ハムエッグ<br>小松菜の炒め物 | 米飯<br>肉じゃが(豚)<br>菜の花のおかか和え<br>味噌汁(しめじ・あげ) | 米飯<br>あじの焼き南蛮漬け<br>蒸ししゅうまい<br>いんげんの和え物<br>味噌汁(青菜・里芋) | 大豆桜えび<br>腸活ｾﾘｰ(青りんご) |
| 12/4<br>(金) | 米飯<br>ジャーマンポテト<br>菜の花の塩だれ炒め | 米飯<br>ピーマン肉詰めフライ<br>人参しりしり<br>味噌汁(里芋･大根) | 米飯<br>ガリバタチキン<br>茄子の煮物<br>きゅうりとしらすの酢の物<br>味噌汁(豆腐) | チンゲン菜の磯辺和え<br>腸活ｾﾘｰ(巨峰) |
| 12/5<br>(土) | 米飯<br>おから炒り卵<br>いんげんのソテー | 米飯<br>肉豆腐(豚)<br>小松菜の和え物<br>味噌汁(椎茸･わかめ) | 米飯<br>海老チリ<br>チョレギサラダ<br>カリフラワーの炒め物<br>中華スープ(玉ねぎ・人参) | 金平ごぼう<br>腸活ｾﾘｰ(ピーチ) |
| 12/6<br>(日) | 米飯<br>肉団子のコンソメ煮<br>マカロニサラダ | 米飯<br>鶏とポテトのケチャップ和え<br>ピーマンのおかか煮<br>味噌汁(里芋･玉ねぎ) | 米飯<br>メルルーサの幽庵焼き<br>切干大根の煮物<br>ほうれん草のお浸し<br>味噌汁(はくさい・あげ) | 春雨の中華和え<br>腸活ｾﾘｰ(ｵﾚﾝｼﾞ) |
| 12/7<br>(月) | 米飯<br>ブロッコリーの胡麻和え<br>大豆の煮物 | キーマカレー<br>スナップえんどうの炒め物<br>コンソメスープ | 米飯<br>さばの味噌煮<br>チンゲン菜の香味和え<br>キャベツのソテー<br>清し汁(豆腐) | オニオンサラダ<br>腸活ｾﾘｰ(ﾘﾙﾃｨﾗｲﾁ) |
| 12/8<br>(火) | 米飯<br>温野菜サラダ<br>れんこんの炒め煮 | 米飯<br>豆腐の卵きのこあんかけ<br>小松菜のお浸し<br>味噌汁(はくさい・わかめ) | 米飯<br>ハンバーグ<br>パプリカのマリネ<br>菜の花のガーリックソテー<br>コーンスープ | 揚げない大学いも<br>腸活ｾﾘｰ(抹茶) |
| 12/9<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>タラと野菜のごまだれかけ<br>茄子のそぼろ煮<br>味噌汁(えのき･じゃがいも) | 米飯<br>芋子煮(豚)<br>ひじきの煮物<br>オクラの和え物<br>味噌汁(青菜・大根) | ほうれん草のかき醤油和え<br>腸活ｾﾘｰ(ﾏｽｶｯﾄ) |
| 12/10<br>(木) | 米飯<br>カリフラワーのクリーム煮<br>チンゲン菜のソテー | 米飯<br>おでん<br>きゅうりの浅漬け<br>味噌汁(里芋･玉ねぎ) | 米飯<br>白身魚の揚げ浸し<br>ナポリタン<br>はくさいのごま油和え<br>味噌汁(しめじ・人参) | じゃこピーマン<br>腸活ｾﾘｰ(ｸﾞｧﾊﾞ) |
| 12/11<br>(金) | 米飯<br>ハムエッグ<br>玉ねぎのポン酢和え | 米飯<br>あじのなめろうフライ<br>もずく和え<br>味噌汁(豆腐) | 米飯<br>豚肉の炒め物<br>大豆の煮物<br>菜の花のおかか和え<br>味噌汁(大根･あげ) | 人参しりしり<br>腸活ｾﾘｰ(紅茶) |
| 12/12<br>(土) | 米飯<br>小松菜の炒め物<br>マカロニソテー | オムハヤシ<br>きゅうりのピクルス<br>コンソメスープ | 米飯<br>鶏肉の西京焼き<br>ほうれん草の和え物<br>金平ごぼう<br>清し汁(青菜・あげ) | キャベツの炒め物<br>腸活ｾﾘｰ(マンゴー) |
| 12/13<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>鶏肉と野菜の炒め煮<br>大根の煮物<br>味噌汁(里芋･玉ねぎ) | 米飯<br>ビーフカツ<br>チンゲン菜のソテー<br>ポテトサラダ<br>味噌汁(豆腐) | オクラの昆布和え<br>腸活ｾﾘｰ(青りんご) |
| 12/14<br>(月) | 米飯<br>卵とじ<br>じゃがいもの炒め物 | 米飯<br>ちゃんぽん(豚)(麺)<br>菜の花のお浸し<br>デザート(カクテル缶) | 米飯<br>カレイの南部焼き<br>しらすのおろし和え<br>かぼちゃの煮物<br>味噌汁(あげ･わかめ) | きのこ炒り豆腐<br>腸活ｾﾘｰ(巨峰) |
| 12/15<br>(火) | 米飯<br>きゅうりとツナの和え物<br>れんこんの炒め物 | 米飯<br>鶏ごぼうｲﾘと野菜の炊き合わせ<br>ほうれん草のからし和え<br>味噌汁(玉ねぎ･わかめ) | 米飯<br>白身魚の竜田揚げ<br>いんげんの炒め物<br>オニオンサラダ<br>味噌汁(椎茸･あげ) | ブロッコリーの塩だれ炒め<br>腸活ｾﾘｰ(ピーチ) |

# 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<br>デザート |
|---|---|---|---|---|
| 12/16<br>(水) | 米飯<br>おから炒り卵<br>カリフラワーのサラダ | 米飯<br>メルルーサのちゃんちゃん焼き<br>がんもの煮物<br>清し汁(豆腐) | 米飯<br>肉団子入りクリームシチュー<br>チンゲン菜の胡麻和え<br>きのこ金平<br>デザート（パイン缶） | オクラのかき醤油和え<br>腸活ｾﾘｰ(ｵﾚﾝｼﾞ) |
| 12/17<br>(木) | 米飯<br>厚焼き卵<br>ブロッコリーのソテー | 揚げとひじきの散らし寿司<br>味噌じゃこ大豆<br>清し汁(えのき･わかめ) | 米飯<br>豚肉のカレー炒め<br>マカロニサラダ<br>里芋の煮物<br>味噌汁(大根･はくさい) | 小松菜のお浸し<br>腸活ｾﾘｰ(ﾘﾙﾃｨﾗｲﾁ) |
| 12/18<br>(金) | 米飯<br>大根サラダ<br>ごぼうの甘辛炒め | 米飯<br>鶏肉のオレンジマーマレード焼き<br>いとこ煮<br>味噌汁(玉ねぎ･人参) | 米飯<br>白身魚フライ<br>卵の花<br>ほうれん草の和え物<br>味噌汁(青菜・しめじ) | パプリカのピクルス<br>腸活ｾﾘｰ(抹茶) |
| 12/19<br>(土) | 米飯<br>チンゲン菜のソテー<br>のり塩ポテト | 米飯<br>◆カレーうどん(豚)(麺)<br>大豆の煮物<br>デザート(黄桃缶) | 米飯<br>タラの味噌漬け焼き<br>小松菜のからし和え<br>れんこんの炒め物<br>清し汁(豆腐) | カリフラワーのﾏﾖﾈｰｽﾞ和え<br>腸活ｾﾘｰ(ﾏｽｶｯﾄ) |
| 12/20<br>(日) | 米飯<br>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>鶏肉の天ぷらおろしソース<br>オクラの和え物<br>清し汁（あげ・わかめ） | 米飯<br>八宝菜(豚)<br>菜の花のお浸し<br>蒸ししゅうまい<br>味噌汁(大根･人参) | さつまいもの煮物<br>腸活ｾﾘｰ(ｸﾞｧﾊﾞ) |
| 12/21<br>(月) | 米飯<br>ほうれん草の炒め物<br>マカロニサラダ | 炊き込み炒飯<br>水ぎょうざ<br>キャベツのザーサイ和え | 米飯<br>がんもと野菜の炊き合わせ(豚)<br>もずく和え<br>ひじきとピーマンのソテー<br>味噌汁(豆腐) | 春雨の中華和え<br>腸活ｾﾘｰ(紅茶) |
| 12/22<br>(火) | 米飯<br>卵とじ<br>温野菜サラダ | 米飯<br>海鮮フライ<br>小松菜の磯辺和え<br>味噌汁(えのき･人参) | 米飯<br>豚肉の甘辛炒め<br>ブロッコリーの和え物<br>茄子のそぼろ煮<br>味噌汁(大根･あげ) | 高野豆腐の煮物<br>腸活ｾﾘｰ(マンゴー) |
| 12/23<br>(水) | 米飯<br>かぼちゃサラダ<br>ピーマンのソテー | そぼろ丼(牛豚)<br>チンゲン菜のピーナツ和え<br>清し汁(豆腐) | 米飯<br>カレイのトマトソースかけ<br>人参しりしり<br>いんげんの香味和え<br>味噌汁(椎茸･大根) | れんこん金平<br>腸活ｾﾘｰ(青りんご) |
| 12/24<br>(木) | 米飯<br>スナップえんどうの炒め物<br>オニオンサラダ | 米飯<br>グリルチキン野菜ソース<br>じゃがいものソテー<br>コンソメスープ | 米飯<br>はくさいと厚揚げの炒め煮<br>里芋の煮っころがし<br>オクラの和え物<br>味噌汁(青菜・玉ねぎ) | 大根のピクルス<br>腸活ｾﾘｰ(巨峰) |
| 12/25<br>(金) | 米飯<br>カリフラワーの炒め物<br>さつまいもサラダ | 米飯<br>豚肉の生姜炒め<br>きゅうりの梅肉和え<br>味噌汁(青菜･あげ) | 米飯<br>鶏肉の天ぷら味噌だれ<br>ほうれん草のお浸し<br>じゃこピーマン<br>清し汁(しめじ・わかめ) | チヂミ<br>腸活ｾﾘｰ(ピーチ) |
| 12/26<br>(土) | 米飯<br>ハムエッグ<br>菜の花の塩だれ炒め | 米飯<br>メルルーサの味噌マヨ焼き<br>大豆のそぼろ煮<br>清し汁（椎茸・わかめ） | 米飯<br>肉団子の甘酢あん<br>いんげんの胡麻和え<br>ひじきの煮物<br>味噌汁(豆腐) | チンゲン菜の和え物<br>腸活ｾﾘｰ(ｵﾚﾝｼﾞ) |
| 12/27<br>(日) | 米飯<br>ウインナーのコンソメ煮<br>温野菜サラダ | 米飯<br>豚肉のトウチジャン炒め<br>小松菜のソテー<br>味噌汁(里芋･大根) | 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>金平ごぼう<br>味噌汁(玉ねぎ･あげ) | カリフラワーのチーズ和え<br>腸活ｾﾘｰ(ﾘﾙﾃｨﾗｲﾁ) |
| 12/28<br>(月) | 米飯<br>ピーマンのソテー<br>ひじきサラダ | 米飯<br>かに玉<br>揚げない大学いも<br>はるさめスープ | 米飯<br>タラの照り焼き<br>菜の花のお浸し<br>大根のそぼろ煮<br>味噌汁(豆腐) | オクラの昆布和え<br>腸活ｾﾘｰ(抹茶) |
| 12/29<br>(火) | 米飯<br>肉団子のコンソメ煮<br>オニオンサラダ | 米飯<br>すき焼きコロッケ<br>小松菜のからし和え<br>味噌汁(玉ねぎ･人参) | 米飯<br>豆腐チャンプルー(豚)<br>もずく和え<br>ミニお好み焼き<br>味噌汁(大根･わかめ) | カリフラワーのソテー<br>腸活ｾﾘｰ(ﾏｽｶｯﾄ) |
| 12/30<br>(水) | 米飯<br>卵とじ<br>キャベツの炒め物 | ポークカレーライス<br>大根サラダ<br>チンゲン菜の煮浸し | 米飯<br>さばの塩焼き<br>いとこ煮<br>オクラの和え物<br>味噌汁(青菜・椎茸) | ピーマンとちくわの甘辛炒め<br>腸活ｾﾘｰ(ｸﾞｧﾊﾞ) |
| 12/31<br>(木) | 米飯<br>きのこソテー<br>はくさいのポン酢和え | 米飯<br>年越しそば(いなり揚げ)(麺)<br>茄子のそぼろ煮<br>デザート（パイン缶） | 米飯<br>豚バラ大根<br>ブロッコリーのおかか和え<br>ほうれん草の炒め物<br>味噌汁(豆腐) | きゅうりの浅漬け<br>腸活ｾﾘｰ(紅茶) |

# <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12月1日（火）～ 2026年12月7日（月）

| | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 朝食 | 米飯<br>ピーマンの炒め物<br>大根サラダ | 米飯<br>温野菜サラダ<br>キャベツのソテー | 米飯<br>ハムエッグ<br>小松菜の炒め物 | 米飯<br>ジャーマンポテト<br>菜の花の塩だれ炒め | 米飯<br>おから炒り卵<br>いんげんのソテー | 米飯<br>肉団子のコンソメ煮<br>マカロニサラダ | 米飯<br>ブロッコリーの胡麻和え<br>大豆の煮物 |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 336 kcal 蛋白質 6.8ｇ<br>食塩　0.9ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 339 kcal 蛋白質 6.2ｇ<br>食塩　0.7ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 400 kcal 蛋白質 13.4ｇ<br>食塩　0.9ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 369 kcal 蛋白質 9.1ｇ<br>食塩　1.5ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 350 kcal 蛋白質 10.2ｇ<br>食塩　1.1ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 401 kcal 蛋白質 8.5ｇ<br>食塩　0.8ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 332 kcal 蛋白質 12.0ｇ<br>食塩　1.2ｇ |
| 昼食 | 米飯<br>肉巻きフライ<br>春雨の中華和え<br>味噌汁(しめじ・わかめ) | 米飯<br>ハイカラそば(麺)<br>豆腐チャンプルー<br>デザート（パイン缶） | 米飯<br>肉じゃが(豚)<br>菜の花のおかか和え<br>味噌汁(しめじ・あげ) | 米飯<br>ピーマン肉詰めフライ<br>人参しりしり<br>味噌汁(里芋･大根) | 米飯<br>肉豆腐(豚)<br>小松菜の和え物<br>味噌汁(椎茸･わかめ) | 米飯<br>鶏とポテトのケチャップ和え<br>ピーマンのおかか煮<br>味噌汁(里芋･玉ねぎ) | キーマカレー<br>スナップえんどうの炒め物<br>コンソメスープ |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 479 kcal 蛋白質 15.4ｇ<br>食塩　2.8ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 574 kcal 蛋白質 17.6ｇ<br>食塩　4.0ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 483 kcal 蛋白質 19.3ｇ<br>食塩　3.0ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 528 kcal 蛋白質 12.3ｇ<br>食塩　2.7ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 522 kcal 蛋白質 23.4ｇ<br>食塩　3.3ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 539 kcal 蛋白質 17.1ｇ<br>食塩　3.2ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 682 kcal 蛋白質 21.7ｇ<br>食塩　5.2ｇ |
| 夕食 | 米飯<br>木の葉とじ<br>チンゲン菜のナムル<br>高野豆腐の煮物<br>味噌汁(玉ねぎ･人参) | 米飯<br>豚肉のオイスターソース炒め煮<br>オクラの胡麻和え<br>ほうれん草のお浸し<br>味噌汁(えのき･わかめ) | 米飯<br>あじの焼き南蛮漬け<br>蒸ししゅうまい<br>いんげんの和え物<br>味噌汁(青菜・里芋) | 米飯<br>ガリバタチキン<br>茄子の煮物<br>きゅうりとしらすの酢の物<br>味噌汁(豆腐) | 米飯<br>海老チリ<br>チョレギサラダ<br>カリフラワーの炒め物<br>中華スープ(玉ねぎ・人参) | 米飯<br>メルルーサの幽庵焼き<br>切干大根の煮物<br>ほうれん草のお浸し<br>味噌汁(はくさい・あげ) | 米飯<br>さばの味噌煮<br>チンゲン菜の香味和え<br>キャベツのソテー<br>清し汁(豆腐) |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 509 kcal 蛋白質 21.0ｇ<br>食塩　4.2ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 531 kcal 蛋白質 22.5ｇ<br>食塩　5.2ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 527 kcal 蛋白質 21.1ｇ<br>食塩　3.7ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 559 kcal 蛋白質 26.7ｇ<br>食塩　4.0ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 543 kcal 蛋白質 13.3ｇ<br>食塩　3.7ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 434 kcal 蛋白質 20.8ｇ<br>食塩　3.5ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 523 kcal 蛋白質 23.0ｇ<br>食塩　4.3ｇ |
| 単品小 | カリフラワーのソテー | ブロッコリーの和え物 | 大豆桜えび | チンゲン菜の磯辺和え | 金平ごぼう | 春雨の中華和え | オニオンサラダ |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 62 kcal 蛋白質 2.7ｇ<br>食塩　0.5ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 30 kcal 蛋白質 1.6ｇ<br>食塩　0.6ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 76 kcal 蛋白質 6.8ｇ<br>食塩　0.8ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 16 kcal 蛋白質 0.9ｇ<br>食塩　0.7ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 70 kcal 蛋白質 0.9ｇ<br>食塩　0.4ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 52 kcal 蛋白質 1.3ｇ<br>食塩　0.6ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 42 kcal 蛋白質 1.3ｇ<br>食塩　0.4ｇ |
| 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 0.0ｇ<br>食塩　0.3ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 49 kcal 蛋白質 0.0ｇ<br>食塩　0.3ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 52 kcal 蛋白質 0.0ｇ<br>食塩　0.3ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 51 kcal 蛋白質 0.0ｇ<br>食塩　0.3ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 51 kcal 蛋白質 0.0ｇ<br>食塩　0.3ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 50 kcal 蛋白質 0.0ｇ<br>食塩　0.3ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 38 kcal 蛋白質 0.0ｇ<br>食塩　0.3ｇ |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1421 kcal 蛋白質 45.9ｇ<br>食塩　8.7ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1523 kcal 蛋白質 47.9ｇ<br>食塩　10.8ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1538 kcal 蛋白質 60.6ｇ<br>食塩　8.7ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1523 kcal 蛋白質 49.0ｇ<br>食塩　9.2ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1536 kcal 蛋白質 47.8ｇ<br>食塩　8.8ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1476 kcal 蛋白質 47.7ｇ<br>食塩　8.4ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1617 kcal 蛋白質 58.0ｇ<br>食塩　11.4ｇ |

# <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12月8日（火）～ 2026年12月14日（月）

| | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 朝食 | 米飯<br>温野菜サラダ<br>れんこんの炒め煮 | 米飯<br>さつまいもサラダ<br>いんげんの炒め物 | 米飯<br>カリフラワーのクリーム煮<br>チンゲン菜のソテー | 米飯<br>ハムエッグ<br>玉ねぎのポン酢和え | 米飯<br>小松菜の炒め物<br>マカロニソテー | 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>卵とじ<br>じゃがいもの炒め物 |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 331 kcal 蛋白質 6.6ｇ<br>食塩　0.7ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 426 kcal 蛋白質 6.4ｇ<br>食塩　0.8ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 305 kcal 蛋白質 6.0ｇ<br>食塩　1.1ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 384 kcal 蛋白質 13.9ｇ<br>食塩　0.9ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 366 kcal 蛋白質 7.7ｇ<br>食塩　1.0ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 340 kcal 蛋白質 8.5ｇ<br>食塩　1.3ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 400 kcal 蛋白質 12.7ｇ<br>食塩　1.0ｇ |
| 昼食 | 米飯<br>豆腐の卵きのこあんかけ<br>小松菜のお浸し<br>味噌汁(はくさい・わかめ) | 米飯<br>タラと野菜のごまだれかけ<br>茄子のそぼろ煮<br>味噌汁(えのき･じゃがいも) | 米飯<br>おでん<br>きゅうりの浅漬け<br>味噌汁(里芋･玉ねぎ) | 米飯<br>あじのなめろうフライ<br>もずく和え<br>味噌汁(豆腐) | オムハヤシ<br>きゅうりのピクルス<br>コンソメスープ | 米飯<br>鶏肉と野菜の炒め煮<br>大根の煮物<br>味噌汁(里芋･玉ねぎ) | 米飯<br>ちゃんぽん(豚)(麺)<br>菜の花のお浸し<br>デザート(カクテル缶) |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 503 kcal 蛋白質 22.9ｇ<br>食塩　4.3ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 461 kcal 蛋白質 22.3ｇ<br>食塩　3.1ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 436 kcal 蛋白質 16.7ｇ<br>食塩　4.3ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 428 kcal 蛋白質 14.0ｇ<br>食塩　2.0ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 551 kcal 蛋白質 11.5ｇ<br>食塩　4.5ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 486 kcal 蛋白質 21.4ｇ<br>食塩　3.1ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 549 kcal 蛋白質 17.6ｇ<br>食塩　6.0ｇ |
| 夕食 | 米飯<br>ハンバーグ<br>パプリカのマリネ<br>菜の花のガーリックソテー<br>コーンスープ | 米飯<br>芋子煮(豚)<br>ひじきの煮物<br>オクラの和え物<br>味噌汁(青菜・大根) | 米飯<br>白身魚の揚げ浸し<br>ナポリタン<br>はくさいのごま油和え<br>味噌汁(しめじ・人参) | 米飯<br>豚肉の炒め物<br>大豆の煮物<br>菜の花のおかか和え<br>味噌汁(大根･あげ) | 米飯<br>鶏肉の西京焼き<br>ほうれん草の和え物<br>金平ごぼう<br>清し汁(青菜・あげ) | 米飯<br>ビーフカツ<br>チンゲン菜のソテー<br>ポテトサラダ<br>味噌汁(豆腐) | 米飯<br>カレイの南部焼き<br>しらすのおろし和え<br>かぼちゃの煮物<br>味噌汁(あげ･わかめ) |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 586 kcal 蛋白質 17.4ｇ<br>食塩　4.1ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 559 kcal 蛋白質 21.4ｇ<br>食塩　4.4ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 622 kcal 蛋白質 22.6ｇ<br>食塩　3.5ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 595 kcal 蛋白質 26.6ｇ<br>食塩　3.6ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 604 kcal 蛋白質 27.1ｇ<br>食塩　4.3ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 698 kcal 蛋白質 20.4ｇ<br>食塩　3.3ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 475 kcal 蛋白質 22.8ｇ<br>食塩　3.7ｇ |
| 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 0.8ｇ<br>食塩　0.4ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 24 kcal 蛋白質 1.7ｇ<br>食塩　0.8ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 47 kcal 蛋白質 1.7ｇ<br>食塩　0.5ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 55 kcal 蛋白質 1.7ｇ<br>食塩　0.3ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 54 kcal 蛋白質 1.6ｇ<br>食塩　0.5ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 19 kcal 蛋白質 0.9ｇ<br>食塩　0.4ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 35 kcal 蛋白質 2.5ｇ<br>食塩　0.4ｇ |
| 単品デ | 腸活ｾﾞﾘｰ(抹茶) | 腸活ｾﾞﾘｰ(ﾏｽｶｯﾄ) | 腸活ｾﾞﾘｰ(ｸﾞｧﾊﾞ) | 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) |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 55 kcal 蛋白質 0.1ｇ<br>食塩　0.3ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 52 kcal 蛋白質 0.0ｇ<br>食塩　0.3ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 51 kcal 蛋白質 0.0ｇ<br>食塩　0.3ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 35 kcal 蛋白質 0.0ｇ<br>食塩　0.3ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 49 kcal 蛋白質 0.0ｇ<br>食塩　0.3ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 52 kcal 蛋白質 0.0ｇ<br>食塩　0.3ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 51 kcal 蛋白質 0.0ｇ<br>食塩　0.3ｇ |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1593 kcal 蛋白質 47.8ｇ<br>食塩　9.8ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1522 kcal 蛋白質 51.8ｇ<br>食塩　9.4ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1461 kcal 蛋白質 47.0ｇ<br>食塩　9.7ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1497 kcal 蛋白質 56.2ｇ<br>食塩　7.1ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1624 kcal 蛋白質 47.9ｇ<br>食塩　10.6ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1595 kcal 蛋白質 51.2ｇ<br>食塩　8.4ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1510 kcal 蛋白質 55.6ｇ<br>食塩　11.4ｇ |

# <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12月15日（火）～ 2026年12月21日（月）

| | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 朝食 | 米飯<br>きゅうりとツナの和え物<br>れんこんの炒め物 | 米飯<br>おから炒り卵<br>カリフラワーのサラダ | 米飯<br>厚焼き卵<br>ブロッコリーのソテー | 米飯<br>大根サラダ<br>ごぼうの甘辛炒め | 米飯<br>チンゲン菜のソテー<br>のり塩ポテト | 米飯<br>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>ほうれん草の炒め物<br>マカロニサラダ |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 346 kcal 蛋白質 7.6ｇ<br>食塩　1.1ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 337 kcal 蛋白質 10.3ｇ<br>食塩　0.9ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 356 kcal 蛋白質 10.4ｇ<br>食塩　1.2ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 355 kcal 蛋白質 7.6ｇ<br>食塩　0.8ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 301 kcal 蛋白質 5.4ｇ<br>食塩　0.6ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 324 kcal 蛋白質 7.7ｇ<br>食塩　1.2ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 392 kcal 蛋白質 8.2ｇ<br>食塩　1.0ｇ |
| 昼食 | 米飯<br>鶏ごぼうｲﾘと野菜の炊き合わせ<br>ほうれん草のからし和え<br>味噌汁(玉ねぎ･わかめ) | 米飯<br>メルルーサのちゃんちゃん焼き<br>がんもの煮物<br>清し汁(豆腐) | 揚げとひじきの散らし寿司<br>味噌じゃこ大豆<br>清し汁(えのき･わかめ) | 米飯<br>鶏肉のオレンジマーマレード焼き<br>いとこ煮<br>味噌汁(玉ねぎ･人参) | 米飯<br>◆カレーうどん(豚)(麺)<br>大豆の煮物<br>デザート(黄桃缶) | 米飯<br>鶏肉の天ぷらおろしソース<br>オクラの和え物<br>清し汁（あげ・わかめ） | 炊き込み炒飯<br>水ぎょうざ<br>キャベツのザーサイ和え |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 470 kcal 蛋白質 18.5ｇ<br>食塩　3.4ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 420 kcal 蛋白質 20.8ｇ<br>食塩　3.1ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 483 kcal 蛋白質 15.2ｇ<br>食塩　4.7ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 616 kcal 蛋白質 25.5ｇ<br>食塩　3.8ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 685 kcal 蛋白質 20.5ｇ<br>食塩　4.0ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 551 kcal 蛋白質 26.3ｇ<br>食塩　3.2ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 492 kcal 蛋白質 16.6ｇ<br>食塩　4.2ｇ |
| 夕食 | 米飯<br>白身魚の竜田揚げ<br>いんげんの炒め物<br>オニオンサラダ<br>味噌汁(椎茸･あげ) | 米飯<br>肉団子入りクリームシチュー<br>チンゲン菜の胡麻和え<br>きのこ金平<br>デザート（パイン缶） | 米飯<br>豚肉のカレー炒め<br>マカロニサラダ<br>里芋の煮物<br>味噌汁(大根･はくさい) | 米飯<br>白身魚フライ<br>卵の花<br>ほうれん草の和え物<br>味噌汁(青菜・しめじ) | 米飯<br>タラの味噌漬け焼き<br>小松菜のからし和え<br>れんこんの炒め物<br>清し汁(豆腐) | 米飯<br>八宝菜(豚)<br>菜の花のお浸し<br>蒸ししゅうまい<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>ひじきとピーマンのソテー<br>味噌汁(豆腐) |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 550 kcal 蛋白質 22.4ｇ<br>食塩　3.1ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 624 kcal 蛋白質 15.7ｇ<br>食塩　4.0ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 653 kcal 蛋白質 21.8ｇ<br>食塩　3.5ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 607 kcal 蛋白質 16.5ｇ<br>食塩　3.5ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 479 kcal 蛋白質 21.9ｇ<br>食塩　3.8ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 571 kcal 蛋白質 19.0ｇ<br>食塩　4.5ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 524 kcal 蛋白質 22.9ｇ<br>食塩　3.0ｇ |
| 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 1.4ｇ<br>食塩　0.4ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 31 kcal 蛋白質 1.9ｇ<br>食塩　0.7ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 26 kcal 蛋白質 1.8ｇ<br>食塩　0.7ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 38 kcal 蛋白質 0.6ｇ<br>食塩　0.6ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 87 kcal 蛋白質 1.3ｇ<br>食塩　0.3ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 77 kcal 蛋白質 0.8ｇ<br>食塩　0.3ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 44 kcal 蛋白質 0.9ｇ<br>食塩　0.6ｇ |
| 単品デ | 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) | 腸活ｾﾞﾘｰ(抹茶) | 腸活ｾﾞﾘｰ(ﾏｽｶｯﾄ) | 腸活ｾﾞﾘｰ(ｸﾞｧﾊﾞ) | 腸活ｾﾞﾘｰ(紅茶) |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 51 kcal 蛋白質 0.0ｇ<br>食塩　0.3ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 50 kcal 蛋白質 0.0ｇ<br>食塩　0.3ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 38 kcal 蛋白質 0.0ｇ<br>食塩　0.3ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 55 kcal 蛋白質 0.1ｇ<br>食塩　0.3ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 52 kcal 蛋白質 0.0ｇ<br>食塩　0.3ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 51 kcal 蛋白質 0.0ｇ<br>食塩　0.3ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 35 kcal 蛋白質 0.0ｇ<br>食塩　0.3ｇ |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1466 kcal 蛋白質 49.9ｇ<br>食塩　8.3ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1462 kcal 蛋白質 48.7ｇ<br>食塩　9.0ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1556 kcal 蛋白質 49.2ｇ<br>食塩　10.4ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1671 kcal 蛋白質 50.3ｇ<br>食塩　9.0ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1604 kcal 蛋白質 49.1ｇ<br>食塩　9.0ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1574 kcal 蛋白質 53.8ｇ<br>食塩　9.5ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1487 kcal 蛋白質 48.6ｇ<br>食塩　9.1ｇ |

# <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12月22日（火）～ 2026年12月28日（月）

| | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 朝食 | 米飯<br>卵とじ<br>温野菜サラダ | 米飯<br>かぼちゃサラダ<br>ピーマンのソテー | 米飯<br>スナップえんどうの炒め物<br>オニオンサラダ | 米飯<br>カリフラワーの炒め物<br>さつまいもサラダ | 米飯<br>ハムエッグ<br>菜の花の塩だれ炒め | 米飯<br>ウインナーのコンソメ煮<br>温野菜サラダ | 米飯<br>ピーマンのソテー<br>ひじきサラダ |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 407 kcal 蛋白質 12.4ｇ<br>食塩　0.9ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 404 kcal 蛋白質 6.0ｇ<br>食塩　0.8ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 330 kcal 蛋白質 7.0ｇ<br>食塩　0.8ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 424 kcal 蛋白質 6.2ｇ<br>食塩　0.8ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 402 kcal 蛋白質 13.5ｇ<br>食塩　0.8ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 344 kcal 蛋白質 6.6ｇ<br>食塩　1.1ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 361 kcal 蛋白質 6.7ｇ<br>食塩　0.7ｇ |
| 昼食 | 米飯<br>海鮮フライ<br>小松菜の磯辺和え<br>味噌汁(えのき･人参) | そぼろ丼(牛豚)<br>チンゲン菜のピーナツ和え<br>清し汁(豆腐) | 米飯<br>グリルチキン野菜ソース<br>じゃがいものソテー<br>コンソメスープ | 米飯<br>豚肉の生姜炒め<br>きゅうりの梅肉和え<br>味噌汁(青菜･あげ) | 米飯<br>メルルーサの味噌マヨ焼き<br>大豆のそぼろ煮<br>清し汁（椎茸・わかめ） | 米飯<br>豚肉のトウチジャン炒め<br>小松菜のソテー<br>味噌汁(里芋･大根) | 米飯<br>かに玉<br>揚げない大学いも<br>はるさめスープ |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 431 kcal 蛋白質 11.7ｇ<br>食塩　3.2ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 659 kcal 蛋白質 25.3ｇ<br>食塩　3.3ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 567 kcal 蛋白質 23.2ｇ<br>食塩　2.7ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 513 kcal 蛋白質 19.9ｇ<br>食塩　2.9ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 474 kcal 蛋白質 23.2ｇ<br>食塩　3.5ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 552 kcal 蛋白質 20.3ｇ<br>食塩　3.1ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 539 kcal 蛋白質 15.9ｇ<br>食塩　3.3ｇ |
| 夕食 | 米飯<br>豚肉の甘辛炒め<br>ブロッコリーの和え物<br>茄子のそぼろ煮<br>味噌汁(大根･あげ) | 米飯<br>カレイのトマトソースかけ<br>人参しりしり<br>いんげんの香味和え<br>味噌汁(椎茸･大根) | 米飯<br>はくさいと厚揚げの炒め煮<br>里芋の煮っころがし<br>オクラの和え物<br>味噌汁(青菜・玉ねぎ) | 米飯<br>鶏肉の天ぷら味噌だれ<br>ほうれん草のお浸し<br>じゃこピーマン<br>清し汁(しめじ・わかめ) | 米飯<br>肉団子の甘酢あん<br>いんげんの胡麻和え<br>ひじきの煮物<br>味噌汁(豆腐) | 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>金平ごぼう<br>味噌汁(玉ねぎ･あげ) | 米飯<br>タラの照り焼き<br>菜の花のお浸し<br>大根のそぼろ煮<br>味噌汁(豆腐) |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 649 kcal 蛋白質 24.9ｇ<br>食塩　4.0ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 494 kcal 蛋白質 23.4ｇ<br>食塩　3.4ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 541 kcal 蛋白質 17.4ｇ<br>食塩　3.5ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 581 kcal 蛋白質 27.4ｇ<br>食塩　3.6ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 633 kcal 蛋白質 20.5ｇ<br>食塩　4.7ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 587 kcal 蛋白質 21.1ｇ<br>食塩　2.8ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 463 kcal 蛋白質 25.0ｇ<br>食塩　3.8ｇ |
| 単品小 | 高野豆腐の煮物 | れんこん金平 | 大根のピクルス | チヂミ | チンゲン菜の和え物 | カリフラワーのチーズ和え | オクラの昆布和え |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 48 kcal 蛋白質 2.9ｇ<br>食塩　0.7ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 67 kcal 蛋白質 0.6ｇ<br>食塩　0.4ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 37 kcal 蛋白質 0.4ｇ<br>食塩　0.6ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 35 kcal 蛋白質 0.9ｇ<br>食塩　0.2ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 18 kcal 蛋白質 0.7ｇ<br>食塩　0.7ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 27 kcal 蛋白質 1.8ｇ<br>食塩　0.4ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 19 kcal 蛋白質 0.9ｇ<br>食塩　0.4ｇ |
| 単品デ | 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) | 腸活ｾﾞﾘｰ(抹茶) |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 49 kcal 蛋白質 0.0ｇ<br>食塩　0.3ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 52 kcal 蛋白質 0.0ｇ<br>食塩　0.3ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 51 kcal 蛋白質 0.0ｇ<br>食塩　0.3ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 51 kcal 蛋白質 0.0ｇ<br>食塩　0.3ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 50 kcal 蛋白質 0.0ｇ<br>食塩　0.3ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 38 kcal 蛋白質 0.0ｇ<br>食塩　0.3ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 55 kcal 蛋白質 0.1ｇ<br>食塩　0.3ｇ |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1584 kcal 蛋白質 51.9ｇ<br>食塩　9.1ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1676 kcal 蛋白質 55.3ｇ<br>食塩　8.2ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1526 kcal 蛋白質 48.0ｇ<br>食塩　7.9ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1604 kcal 蛋白質 54.4ｇ<br>食塩　7.8ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1577 kcal 蛋白質 57.9ｇ<br>食塩　10.0ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1548 kcal 蛋白質 49.8ｇ<br>食塩　7.7ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1437 kcal 蛋白質 48.6ｇ<br>食塩　8.5ｇ |

# <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12月29日（火）～ 2027年1月4日（月）

| | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 朝食 | 米飯<br>肉団子のコンソメ煮<br>オニオンサラダ | 米飯<br>卵とじ<br>キャベツの炒め物 | 米飯<br>きのこソテー<br>はくさいのポン酢和え | | | | |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 347 kcal 蛋白質 9.1ｇ<br>食塩　1.0ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 380 kcal 蛋白質 12.1ｇ<br>食塩　0.9ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 301 kcal 蛋白質 6.4ｇ<br>食塩　0.9ｇ | | | | |
| 昼食 | 米飯<br>すき焼きコロッケ<br>小松菜のからし和え<br>味噌汁(玉ねぎ･人参) | ポークカレーライス<br>大根サラダ<br>チンゲン菜の煮浸し | 米飯<br>年越しそば(いなり揚げ)(麺)<br>茄子のそぼろ煮<br>デザート（パイン缶） | | | | |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 531 kcal 蛋白質 12.3ｇ<br>食塩　3.1ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 589 kcal 蛋白質 18.0ｇ<br>食塩　4.2ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 614 kcal 蛋白質 19.3ｇ<br>食塩　4.2ｇ | | | | |
| 夕食 | 米飯<br>豆腐チャンプルー(豚)<br>もずく和え<br>ミニお好み焼き<br>味噌汁(大根･わかめ) | 米飯<br>さばの塩焼き<br>いとこ煮<br>オクラの和え物<br>味噌汁(青菜・椎茸) | 米飯<br>豚バラ大根<br>ブロッコリーのおかか和え<br>ほうれん草の炒め物<br>味噌汁(豆腐) | | | | |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 620 kcal 蛋白質 26.7ｇ<br>食塩　3.9ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 502 kcal 蛋白質 22.6ｇ<br>食塩　3.6ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 644 kcal 蛋白質 22.7ｇ<br>食塩　3.7ｇ | | | | |
| 単品小 | カリフラワーのソテー | ピーマンとちくわの甘辛炒め | きゅうりの浅漬け | | | | |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 50 kcal 蛋白質 2.7ｇ<br>食塩　0.4ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 63 kcal 蛋白質 1.7ｇ<br>食塩　0.6ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 12 kcal 蛋白質 0.4ｇ<br>食塩　0.8ｇ | | | | |
| 単品デ | 腸活ｾﾞﾘｰ(ﾏｽｶｯﾄ) | 腸活ｾﾞﾘｰ(ｸﾞｧﾊﾞ) | 腸活ｾﾞﾘｰ(紅茶) | | | | |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 52 kcal 蛋白質 0.0ｇ<br>食塩　0.3ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 51 kcal 蛋白質 0.0ｇ<br>食塩　0.3ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 35 kcal 蛋白質 0.0ｇ<br>食塩　0.3ｇ | | | | |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1600 kcal 蛋白質 50.8ｇ<br>食塩　8.7ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1585 kcal 蛋白質 54.4ｇ<br>食塩　9.6ｇ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1606 kcal 蛋白質 48.8ｇ<br>食塩　9.9ｇ | | | | |