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 デザート
12/1 (火)	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)	カリフラワーのソテー
12/2 (水)	米飯 温野菜サラダ キャベツのソテー	米飯 ハイカラそば(麺) 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煮 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
12/3 (木)	米飯 ハムエッグ 小松菜の炒め物	米飯 肉じゃが(豚) 菜の花のおかか和え 味噌汁(しめじ・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
12/4 (金)	米飯 ジャーマンポテト 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 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(豆腐)	チンゲン菜の磯辺和え
12/5 (土)	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 カリフラワーの炒め物 中華スープ(玉ねぎ・人参)	金平ごぼう
12/6 (日)	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 メルルーサの幽庵焼き 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
12/7 (月)	米飯 ブロッコリーの胡麻和え 大豆の煮物	キーマカレー スナップえんどうの炒め物 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
12/8 (火)	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
12/9 (水)	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
12/10 (木)	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
12/11 (金)	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
12/12 (土)	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
12/13 (日)	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
12/14 (月)	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
12/15 (火)	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

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 デザート
12/16 (水)	米飯 スクランブルエッグ 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
12/17 (木)	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･はくさい)	小松菜のお浸し
12/18 (金)	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 卵の花 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
12/19 (土)	米飯 チンゲン菜のソテー のり塩ポテト	米飯 ◆カレーうどん(豚)(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
12/20 (日)	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
12/21 (月)	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
12/22 (火)	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 ブロッコリーの和え物 茄子のそぼろ煮 味噌汁(大根･あげ)	高野豆腐の煮物
12/23 (水)	米飯 かぼちゃサラダ ピーマンのソテー	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 カレイのトマトソースかけ 人参しりしり いんげんの香味和え 味噌汁(椎茸･大根)	れんこん金平
12/24 (木)	米飯 スナップえんどうの炒め物 オニオンサラダ	米飯 グリルチキン野菜ソース じゃがいものソテー コンソメスープ	米飯 はくさいと厚揚げの炒め煮 里芋の煮っころがし オクラの和え物 味噌汁(青菜・玉ねぎ)	大根のピクルス
12/25 (金)	米飯 カリフラワーの炒め物 さつまいもサラダ	米飯 豚肉の生姜炒め きゅうりの梅肉和え 味噌汁(青菜･あげ)	米飯 鶏肉の天ぷら味噌だれ ほうれん草のお浸し じゃこピーマン 清し汁(しめじ・わかめ)	チヂミ
12/26 (土)	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
12/27 (日)	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
12/28 (月)	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 タラの照り焼き 菜の花のお浸し 大根のそぼろ煮 味噌汁(豆腐)	オクラの昆布和え
12/29 (火)	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
12/30 (水)	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 チンゲン菜の煮浸し	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
12/31 (木)	米飯 きのこソテー はくさいのポン酢和え	米飯 年越しそば(いなり揚げ)(麺) 茄子のそぼろ煮 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 ほうれん草の炒め物 味噌汁(豆腐)	きゅうりの浅漬け

<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 ピーマンの炒め物 大根サラダ	米飯 温野菜サラダ キャベツのソテー	米飯 ハムエッグ 小松菜の炒め物	米飯 ジャーマンポテト 菜の花の塩だれ炒め	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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 336 kcal 蛋白質 6.8 g 食塩　0.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 339 kcal 蛋白質 6.2 g 食塩　0.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 400 kcal 蛋白質 13.4 g 食塩　0.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 369 kcal 蛋白質 9.1 g 食塩　1.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 399 kcal 蛋白質 13.0 g 食塩　0.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 401 kcal 蛋白質 8.5 g 食塩　0.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 331 kcal 蛋白質 11.9 g 食塩　1.2 g
昼食	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 ハイカラそば(麺) 豆腐チャンプルー デザート（パイン缶）	米飯 肉じゃが(豚) 菜の花のおかか和え 味噌汁(しめじ・あげ)	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 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)	キーマカレー スナップえんどうの炒め物 コンソメスープ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 479 kcal 蛋白質 15.4 g 食塩　2.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 552 kcal 蛋白質 17.5 g 食塩　2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 482 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩　3.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 528 kcal 蛋白質 12.3 g 食塩　2.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 521 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩　3.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 539 kcal 蛋白質 17.1 g 食塩　3.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 667 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩　5.2 g
夕食	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 豚肉のオイスターソース炒め煮 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 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 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(豆腐)	米飯 海老チリ チョレギサラダ カリフラワーの炒め物 中華スープ(玉ねぎ・人参)	米飯 メルルーサの幽庵焼き 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)
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 509 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩　4.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 537 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩　5.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 526 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩　3.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 546 kcal 蛋白質 26.5 g 食塩　4.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 543 kcal 蛋白質 13.3 g 食塩　3.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 435 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩　3.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 532 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩　4.4 g
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 2.7 g 食塩　0.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 29 kcal 蛋白質 1.5 g 食塩　0.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 76 kcal 蛋白質 6.8 g 食塩　0.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 16 kcal 蛋白質 0.9 g 食塩　0.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 70 kcal 蛋白質 0.9 g 食塩　0.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 52 kcal 蛋白質 1.3 g 食塩　0.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 42 kcal 蛋白質 1.3 g 食塩　0.4 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1386 kcal 蛋白質 45.9 g 食塩　8.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1457 kcal 蛋白質 47.6 g 食塩　9.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1484 kcal 蛋白質 60.4 g 食塩　8.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1459 kcal 蛋白質 48.8 g 食塩　8.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1533 kcal 蛋白質 50.5 g 食塩　8.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1427 kcal 蛋白質 47.7 g 食塩　8.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1572 kcal 蛋白質 57.9 g 食塩　11.2 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 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 331 kcal 蛋白質 6.6ｇ 食塩　0.7ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 426 kcal 蛋白質 6.4ｇ 食塩　0.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 305 kcal 蛋白質 6.0ｇ 食塩　1.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 384 kcal 蛋白質 13.9ｇ 食塩　0.9ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 366 kcal 蛋白質 7.7ｇ 食塩　1.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 340 kcal 蛋白質 8.5ｇ 食塩　1.3ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 400 kcal 蛋白質 12.7ｇ 食塩　1.0ｇ
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 504 kcal 蛋白質 22.9ｇ 食塩　4.3ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 444 kcal 蛋白質 22.2ｇ 食塩　3.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 448 kcal 蛋白質 18.5ｇ 食塩　4.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 428 kcal 蛋白質 14.0ｇ 食塩　2.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 551 kcal 蛋白質 11.5ｇ 食塩　4.5ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 486 kcal 蛋白質 21.4ｇ 食塩　3.2ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 549 kcal 蛋白質 17.6ｇ 食塩　6.0ｇ
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 674 kcal 蛋白質 20.4ｇ 食塩　3.5ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 558 kcal 蛋白質 21.3ｇ 食塩　4.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 604 kcal 蛋白質 22.5ｇ 食塩　3.5ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 601 kcal 蛋白質 26.5ｇ 食塩　3.6ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 603 kcal 蛋白質 27.0ｇ 食塩　4.3ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 691 kcal 蛋白質 20.5ｇ 食塩　3.3ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 476 kcal 蛋白質 22.7ｇ 食塩　3.8ｇ
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 食塩　0.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 24 kcal 蛋白質 1.7ｇ 食塩　0.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 47 kcal 蛋白質 1.7ｇ 食塩　0.5ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 55 kcal 蛋白質 1.7ｇ 食塩　0.3ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 54 kcal 蛋白質 1.6ｇ 食塩　0.5ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 19 kcal 蛋白質 0.9ｇ 食塩　0.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 35 kcal 蛋白質 2.5ｇ 食塩　0.4ｇ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1627 kcal 蛋白質 50.7ｇ 食塩　8.9ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1452 kcal 蛋白質 51.6ｇ 食塩　9.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1404 kcal 蛋白質 48.7ｇ 食塩　9.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1468 kcal 蛋白質 56.1ｇ 食塩　6.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1574 kcal 蛋白質 47.8ｇ 食塩　10.3ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1536 kcal 蛋白質 51.3ｇ 食塩　8.2ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1460 kcal 蛋白質 55.5ｇ 食塩　11.2ｇ

<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 きゅうりとツナの和え物 れんこんの炒め物	米飯 スクランブルエッグ 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 342 kcal 蛋白質 7.5 g 食塩　1.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 386 kcal 蛋白質 13.1 g 食塩　0.7 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 301 kcal 蛋白質 5.4 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―ド焼き いとこ煮 味噌汁(玉ねぎ･人参)	米飯 ◆カレーうどん(豚)(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 469 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩　3.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 420 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩　3.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 484 kcal 蛋白質 15.2 g 食塩　4.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 611 kcal 蛋白質 25.2 g 食塩　3.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 685 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩　4.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 556 kcal 蛋白質 26.6 g 食塩　3.0 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･はくさい)	米飯 白身魚フライ 卵の花 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 550 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩　3.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 623 kcal 蛋白質 15.6 g 食塩　4.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 659 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩　3.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 606 kcal 蛋白質 16.4 g 食塩　3.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 477 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩　3.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 571 kcal 蛋白質 19.0 g 食塩　4.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 524 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩　3.0 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 31 kcal 蛋白質 1.9 g 食塩　0.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 26 kcal 蛋白質 1.8 g 食塩　0.7 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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1410 kcal 蛋白質 49.7 g 食塩　8.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1460 kcal 蛋白質 51.4 g 食塩　8.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1525 kcal 蛋白質 49.2 g 食塩　10.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1610 kcal 蛋白質 49.8 g 食塩　8.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1550 kcal 蛋白質 49.0 g 食塩　8.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1528 kcal 蛋白質 54.1 g 食塩　9.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1452 kcal 蛋白質 48.6 g 食塩　8.8 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 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 ピーマンのソテー ひじきサラダ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 407 kcal 蛋白質 12.4 g 食塩　0.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 405 kcal 蛋白質 5.9 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 361 kcal 蛋白質 6.7 g 食塩　0.7 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)	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 グリルチキン野菜ソース 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 きゅうりの梅肉和え 味噌汁(青菜･あげ)	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)	米飯 かに玉 揚げない大学いも はるさめスープ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 433 kcal 蛋白質 11.7 g 食塩　3.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 618 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩　3.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 567 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩　2.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 521 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩　2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 473 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩　3.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 562 kcal 蛋白質 20.3 g 食塩　3.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 539 kcal 蛋白質 15.9 g 食塩　3.3 g
夕食	米飯 豚肉の甘辛炒め ブロッコリーの和え物 茄子のそぼろ煮 味噌汁(大根･あげ)	米飯 カレイのトマトソースかけ 人参しりしり いんげんの香味和え 味噌汁(椎茸･大根)	米飯 はくさいと厚揚げの炒め煮 里芋の煮っころがし オクラの和え物 味噌汁(青菜・玉ねぎ)	米飯 鶏肉の天ぷら味噌だれ ほうれん草のお浸し じゃこピーマン 清し汁(しめじ・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)	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 タラの照り焼き 菜の花のお浸し 大根のそぼろ煮 味噌汁(豆腐)
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 636 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩　4.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 494 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩　3.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 540 kcal 蛋白質 17.3 g 食塩　3.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 587 kcal 蛋白質 27.8 g 食塩　3.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 632 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩　4.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 591 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩　2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 463 kcal 蛋白質 25.0 g 食塩　3.9 g
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 2.9 g 食塩　0.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 58 kcal 蛋白質 0.6 g 食塩　0.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 37 kcal 蛋白質 0.4 g 食塩　0.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 35 kcal 蛋白質 0.9 g 食塩　0.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 17 kcal 蛋白質 0.6 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 19 kcal 蛋白質 0.9 g 食塩　0.4 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1524 kcal 蛋白質 51.7 g 食塩　8.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1575 kcal 蛋白質 53.9 g 食塩　7.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1474 kcal 蛋白質 47.9 g 食塩　7.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1567 kcal 蛋白質 54.8 g 食塩　7.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1524 kcal 蛋白質 57.7 g 食塩　9.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1524 kcal 蛋白質 50.0 g 食塩　7.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1382 kcal 蛋白質 48.5 g 食塩　8.3 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 肉団子のコンソメ煮 オニオンサラダ	米飯 卵とじ キャベツの炒め物	米飯 きのこソテー はくさいのポン酢和え				
	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 380 kcal 蛋白質 12.1 g 食塩　0.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 301 kcal 蛋白質 6.4 g 食塩　0.9 g				
昼食	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)	ポークカレーライス 大根サラダ チンゲン菜の煮浸し	米飯 年越しそば(いなり揚げ)(麺) 茄子のそぼろ煮 デザート（パイン缶）				
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 530 kcal 蛋白質 12.2 g 食塩　3.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 589 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩　4.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 574 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩　3.1 g				
夕食	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 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 豚バラ大根 ブロッコリーのおかか和え ほうれん草の炒め物 味噌汁(豆腐)				
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 619 kcal 蛋白質 26.7 g 食塩　4.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 497 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩　3.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 649 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩　3.6 g				
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 2.7 g 食塩　0.4 g	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 12 kcal 蛋白質 0.4 g 食塩　0.8 g				
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1546 kcal 蛋白質 50.7 g 食塩　8.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1529 kcal 蛋白質 54.0 g 食塩　9.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1536 kcal 蛋白質 49.4 g 食塩　8.4 g				