

## 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
9/1 (金)	米飯 チキンポールのクリーム煮 チンゲン菜のソテー	米飯 メバールの南部焼き しろなお浸し 味噌汁(わかめ・ねぎ)	米飯 ミンチカツ スナップえんどうのソテー 厚揚げと大根の煮物 コンソメスープ	焼き餃子
9/2 (土)	米飯 かぼちゃサラダ れんこんの炒め煮	米飯 タラのトマトソースかけ パブリカのハリサミコ酢マリネ きのごボタージュ	米飯 牛肉のオイスターソース炒め 小松菜のお浸し 茄子の煮物 味噌汁(えのき・ねぎ)	もやしのガーリックソテー
9/3 (日)	米飯 肉団子のコンソメ煮 カリフラワーのソテー	米飯 八宝菜(豚) 蒸ししゅうまい 中華スープ	米飯 赤魚の照り焼き もずく和え 長芋の醤油炒め 味噌汁(なめこ・ねぎ)	いんげんの中華和え
9/4 (月)	米飯 しろなの炒め物 ビーンズサラダ	キーマカレー フロッコリーのサラダ デザート(みかん缶)	米飯 豚肉と大根の胡麻味噌炒め ほうれん草の磯辺和え 里芋のそぼろ煮 清じ汁(トロロ昆布・ねぎ)	キャベツのソテー
9/5 (火)	米飯 温野菜サラダ スナップえんどうのソテー	米飯 ホウズキの味噌漬け焼き オクラの昆布和え 清じ汁(わかめ・ねぎ)	米飯 豆腐の卵きのこあんかけ 小松菜の柚子和え はくさいの炒め物 味噌汁(さつまいも・ねぎ)	茄子の揚げ浸し
9/6 (水)	米飯 じゃがいものソテー オニオンサラダ	米飯 鶏肉のトウチジャン炒め もやしの香味和え 味噌汁(えのき・ねぎ)	サラダ散らし ピーマンのソテー なめこのおろし和え 味噌汁(里芋・ねぎ)	ミニお好み焼き
9/7 (木)	米飯 茄子のミートソース煮 カリフラワーのサラダ	米飯 カレイのレモンペッパー焼き チンゲン菜の炒め物 コンソメスープ	米飯 とんかつ オクラのかき醤油和え ひじきの煮物 味噌汁(しめじ・ねぎ)	金平ごぼう
9/8 (金)	米飯 ベーコンエッグ プロッコリーのクリーム煮	米飯 しまほつけの塩麹焼き きゅうりのゆかり和え 味噌汁(大根・ねぎ)	米飯 豚肉の炒め物 春菊のお浸し かぼちゃの煮物 清じ汁(そうめん・ねぎ)	野菜コロッケ
9/9 (土)	米飯 ほうれん草のソテー カリフラワーのドレッシング 和え	米飯 ◆うどんすき風 たこ焼き デザート(黄桃缶)	米飯 白身魚の揚げ浸し チンゲン菜のピーナツ和え 卵の花 味噌汁(椎茸・ねぎ)	しろなの和え物
9/10 (日)	米飯 ハムエッグ ピーマンのソテー	米飯 豚肉と野菜の炊き合わせ 長芋のしづく味噌汁(えのき・ねぎ)	米飯 グリルチキンパルサミコソース 海藻サラダ 豆腐のナゲット コーンスープ	れんこんの炒め物
9/11 (月)	米飯 肉団子のコンソメ煮 きゅうりのドレッシング 和え	米飯 鮭じやが 小松菜のお浸し 味噌汁(あおさ)	米飯 牛肉のおろしソース炒め しろなの香味和え ねぎ焼き 味噌汁(わかめ・ねぎ)	冷奴
9/12 (火)	米飯 スクランブルエッグ ほうれん草の炒め物	米飯 海老フライ ナポリタン コンソメスープ	中華風炊き込みご飯 水きょうき もやしの中華和え きゅうりのサーヴィ和え	カリフラワーの甘酢和え
9/13 (水)	米飯 プロッコリーのソテー ビーンズサラダ	米飯 親子丼(鶏) いんげんの胡麻和え 味噌汁(油揚げ・ねぎ)	米飯 鶴の幽庵焼き 春菊の磯辺和え はくさいの煮物 清じ汁(しめじ・ねぎ)	焼き茄子
9/14 (木)	米飯 ごぼうサラダ じゃこピーマン	米飯 寄せ鍋(豚) チンゲン菜のお浸し 味噌汁(なめこ・ねぎ)	米飯 ホキの西京焼き 大根のかに棒あんかけ せりえんどうのおかか和え 清じ汁(トロロ昆布・ねぎ)	いとこ煮
9/15 (金)	米飯 ジャーマンポテト ほうれん草のソテー	米飯 麻婆春雨(C-8オイル入り) もやしのナムル 生姜スープ	米飯 あじのなめろうフライ プロッコリーのごま和え 大豆桜えび 味噌汁(わかめ・ねぎ)	蒸ししゅうまい

# 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
9/16 (土)	米飯 鶏野菜きのこ玉子焼き カリフラワーのドレッシング和え	米飯 さばの塩麹焼き 塩だれぎゅうり 味噌汁(はくさい)	米飯 芋子煮(牛) しろなからし和え ビーマンの甘辛炒め 味噌汁(あおさ)	ひじきの煮物
9/17 (日)	米飯 いんげんの炒め物 玉ねぎのポン酢和え	米飯 鶏肉の唐揚げ 春菊のピーナツ和え 味噌汁(油揚げ・ねぎ)	米飯 ホークチャップ 春雨サラダ 加子の甘辛炒め コンソメスープ	大根の煮物
9/18 (月)	米飯 ベーコンエッグ スナップえんどうのソテー	米飯 しまほつけの塩焼き オクラの昆布和え 味噌汁(えのき・ねぎ)	赤飯 秋の筑前煮(鶏) うさく 清汁(豆腐・ねぎ)	れんこん金平
9/19 (火)	米飯 茄子のミートソース煮 じゃこヒーマン	米飯 姫路おでん もずく和え 味噌汁(椎茸・ねぎ)	米飯 白身魚の南蛮漬け カリフラワーのソテー ほうれん草の香味和え 味噌汁(里芋・ねぎ)	はくさいの炒め物
9/20 (水)	米飯 スクランブルエッグ オニオンサラダ	米飯 カレイの酒粕焼き スナップえんどうの梅肉和え 清汁(トロロ昆布・ねぎ)	米飯 豚肉の生姜炒め こぼつのはんだ和え 揚げない大学いち 味噌汁(あおさ)	高野豆腐の煮物
9/21 (木)	米飯 肉団子のコンソメ煮 チンゲン菜のソテー	米飯 ◆豆乳坦々麺 長芋のしは漬け和え デザート(白桃缶)	米飯 鶏肉のオレンジマーマレード焼き ホテトサラダ プロッコリーの炒め物 オーブル入りミネストローネ	ねぎ焼き
9/22 (金)	米飯 ハムエッグ ごぼうの炒め煮	ホークカレーライス チーズサラダ デザート(パイン缶)	米飯 タラと野菜のごまだれかけ ほうれん草のきなこ味噌和え 加子の揚げ浸し 清汁(そうめん・ねぎ)	きのこソテー
9/23 (土)	米飯 コールスローサラダ スナップえんどうのソテー	米飯 牛肉コロッケ 小松菜とたくあんの炒め物 清汁(トロロ昆布・ねぎ)	米飯 赤魚の幽庵焼き オクラのかき醤油和え かぼちゃの煮物 味噌汁(油揚げ・ねぎ)	パブリカのピクリス
9/24 (日)	米飯 卵ごじ きゅうりのサラダ	米飯 いかと厚揚げのチリソースかけ ねぎ焼き 中華スープ	米飯 さららの胡麻照り焼き 春菊のおかか和え 大豆の煮物 味噌汁(玉ねぎ・人参)	キャベツのザーサイ和え
9/25 (月)	米飯 ビーマンのソテー れんこんサラダ	米飯 鮭のムニエル プロッコリーの粒マスタード 和え コンソメスープ	米飯 カリバタチキン いんげんのピーナツ和え ひじきの煮物 味噌汁(あおさ)	豆腐のナゲット
9/26 (火)	米飯 チキンボールのコンソメ煮 オニオンサラダ	米飯 豚肉の甘辛炒め きゅうりの浅漬け 味噌汁(わかめ・ねぎ)	米飯 ぶりの煮つけ 春雨のたらこ和え チンゲン菜の炒め物 味噌汁(しめじ・ねぎ)	卯の花
9/27 (水)	米飯 ピーンズサラダ 小松菜のソテー	米飯 焼きそば しろなからし和え 味噌汁(椎茸・ねぎ)	米飯 鶏肉の酒粕焼き もずく和え 野菜コロッケ 清汁(豆腐・ねぎ)	大根の煮物
9/28 (木)	米飯 スクランブルエッグ カリフラワーの炒め物	米飯 鯛の塩麹焼き オクラの昆布和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)	米飯 すき焼き(牛) きゅうりとかに棒の酢の物 さつまいもの煮物 味噌汁(えのき・ねぎ)	和風スパゲティ
9/29 (金)	米飯 温野菜サラダ ほうれん草の炒め物	そぼろ丼 大根のピクリス 清汁(わかめ・ねぎ)	米飯 さはの煮つけ いんげんのお浸し 金平ごぼう 味噌汁(あおさ)	じゃがいものソテー
9/30 (土)	米飯 ワインナーのコンソメ煮 じゃこヒーマン	米飯 豚肉の照りマヨ生姜炒め 春菊のお浸し 味噌汁(なめこ・ねぎ)	米飯 白身魚の磯辺揚げ せりえんどうのおかか和え 長芋の醤油炒め 味噌汁(小松菜)	茄子の煮物

## 〈献立表〉

現場 : デリケア株茨木工場

献立種類 : 食材(通常/A/禁止食)

年月日 : 2023年9月1日 (金) ~ 2023年9月7日 (木)

	金 1	土 2	日 3	月 4	火 5	水 6	木 7
朝食	米飯						
	チキンポールのクリーム煮	かぼちゃサラダ	肉団子のコンソメ煮	しろなの炒め物	温野菜サラダ	じゃがいものソテー	茄子のミートソース煮
	チンゲン菜のソテー	れんこんの炒め煮	カリフラワーのソテー	ビーンズサラダ	スナップえんどうのソテー	オニオンサラダ	カリフラワーのサラダ
	エネルギー - 353 kcal 蛋白質 9.1 g	エネルギー - 436 kcal 蛋白質 6.1 g	エネルギー - 386 kcal 蛋白質 11.6 g	エネルギー - 368 kcal 蛋白質 9.3 g	エネルギー - 348 kcal 蛋白質 7.6 g	エネルギー - 370 kcal 蛋白質 7.8 g	エネルギー - 327 kcal 蛋白質 8.3 g
	食塩 1.7 g	食塩 0.7 g	食塩 1.2 g	食塩 1 g	食塩 0.6 g	食塩 0.9 g	食塩 0.6 g
昼食	米飯	米飯	米飯	キーマカレー	米飯	米飯	米飯
	メバルの南部焼き	タラのトマトソースかけ	八宝菜(豚)	ブロッコリーのサラダ	ホキの味噌漬け焼き	鶏肉のトウチジャン炒め	カレイのレモンペッパー焼き
	しろなお浸し	パプリカのバルサミコ酢マリネ	蒸ししゅうまい	デザート(みかん缶)	オクラの昆布和え	もやしの香味和え	チンゲン菜の炒め物
	味噌汁(わかめ・ねぎ)	きのこポタージュ	中華スープ		清し汁(わかめ・ねぎ)	味噌汁(えのき・ねぎ)	コンソメスープ
	エネルギー - 437 kcal 蛋白質 19.9 g	エネルギー - 477 kcal 蛋白質 18.1 g	エネルギー - 451 kcal 蛋白質 18.1 g	エネルギー - 717 kcal 蛋白質 20.3 g	エネルギー - 404 kcal 蛋白質 18.6 g	エネルギー - 572 kcal 蛋白質 22.0 g	エネルギー - 437 kcal 蛋白質 20.7 g
夕食	食塩 2.4 g	食塩 3.4 g	食塩 3.5 g	食塩 3.7 g	食塩 2.9 g	食塩 3.6 g	食塩 2.9 g
	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	サラダ散らし	米飯
	ミニチカツ	牛肉のオイスターソース炒め	赤魚の照り焼き	豚肉と大根の胡麻味噌炒め	豆腐の卵きのこあんかけ	ピーマンのソテー	とんかつ
	スナップえんどうのソテー	小松菜のお浸し	もずく和え	ほうれん草の磯辺和え	小松菜の柚子和え	なめこのおろし和え	オクラのかき醤油和え
	厚揚げと大根の煮物	茄子の煮物	長芋の醤油炒め	里芋のそぼろ煮	はくさいの炒め物	味噌汁(里芋・ねぎ)	ひじきの煮物
単品小	コンソメスープ	味噌汁(えのき・ねぎ)	味噌汁(なめこ・ねぎ)	清し汁(トロロ昆布・ねぎ)	味噌汁(さつまいも・ねぎ)		味噌汁(しめじ・ねぎ)
	エネルギー - 666 kcal 蛋白質 17.9 g	エネルギー - 600 kcal 蛋白質 23.5 g	エネルギー - 473 kcal 蛋白質 20.9 g	エネルギー - 551 kcal 蛋白質 27.2 g	エネルギー - 573 kcal 蛋白質 23.8 g	エネルギー - 496 kcal 蛋白質 14.1 g	エネルギー - 610 kcal 蛋白質 17.8 g
	食塩 3.2 g	食塩 4.3 g	食塩 3.2 g	食塩 3.9 g	食塩 4.5 g	食塩 3.9 g	食塩 3.7 g
	焼き餃子	もやしのガーリックソテー	いんげんの中華和え	キャベツのソテー	茄子の揚げ浸し	ミニお好み焼き	金平ごぼう
	エネルギー - 57 kcal 蛋白質 2.3 g	エネルギー - 58 kcal 蛋白質 3.6 g	エネルギー - 45 kcal 蛋白質 2.0 g	エネルギー - 72 kcal 蛋白質 2.0 g	エネルギー - 72 kcal 蛋白質 1.0 g	エネルギー - 35 kcal 蛋白質 1.3 g	エネルギー - 72 kcal 蛋白質 0.9 g
	食塩 0.3 g	食塩 0.5 g	食塩 0.7 g	食塩 0.5 g	食塩 0.4 g	食塩 0.5 g	食塩 0.4 g

## 〈献立表〉

現場 : デリケア株茨木工場

献立種類 : 食材(通常/A/禁止食)

年月日 : 2023年9月8日(金) ~ 2023年9月14日(木)

	金 8	土 9	日 10	月 11	火 12	水 13	木 14
朝食	米飯						
	ベーコンエッグ	ほうれん草のソテー	ハムエッグ	肉団子のコンソメ煮	スクランブルエッグ	プロッコリーのソテー	ごぼうサラダ
	プロッコリーのクリーム煮	カリフラワーのドレッシング和え	ピーマンのソテー	きゅうりのドレッシング和え	ほうれん草の炒め物	ビーンズサラダ	じゃこピーマン
	エネルギー - 408 kcal 蛋白質 15.0 g	エネルギー - 363 kcal 蛋白質 9.4 g	エネルギー - 418 kcal 蛋白質 13.7 g	エネルギー - 382 kcal 蛋白質 10.6 g	エネルギー - 398 kcal 蛋白質 14.1 g	エネルギー - 381 kcal 蛋白質 9.5 g	エネルギー - 350 kcal 蛋白質 8.2 g
	食塩 1.2 g	食塩 0.9 g	食塩 0.8 g	食塩 1.1 g	食塩 0.9 g	食塩 0.8 g	食塩 0.8 g
昼食	米飯						
	しまほっけの塩麹焼き	◆うどんすき風	豚肉と野菜の炊き合わせ	鮭じやが	海老フライ	親子とじ(鶏)	寄せ鍋(豚)
	きゅうりのゆかり和え	たこ焼き	長芋のしば漬け和え	小松菜のお浸し	ナポリタン	いんげんの胡麻和え	チンゲン菜のお浸し
	味噌汁(大根・ねぎ)	デザート(黄桃缶)	味噌汁(えのき・ねぎ)	味噌汁(あおさ)	コンソメスープ	味噌汁(油揚げ・ねぎ)	味噌汁(なめこ・ねぎ)
	エネルギー - 357 kcal 蛋白質 18.2 g	エネルギー - 550 kcal 蛋白質 16.8 g	エネルギー - 427 kcal 蛋白質 18.5 g	エネルギー - 475 kcal 蛋白質 20.5 g	エネルギー - 611 kcal 蛋白質 14.5 g	エネルギー - 578 kcal 蛋白質 25.2 g	エネルギー - 438 kcal 蛋白質 21.0 g
	食塩 2.0 g	食塩 3.6 g	食塩 2.2 g	食塩 2.7 g	食塩 2.7 g	食塩 3.7 g	食塩 3.8 g
夕食	米飯	米飯	米飯	米飯	中華風炊き込みご飯	米飯	米飯
	豚肉の炒め物	白身魚の揚げ浸し	グリルチキンバルサミコソース	牛肉のおろしソース炒め	水ぎょうざ	鯛の幽庵焼き	ホキの西京焼き
	春菊のお浸し	チンゲン菜のピーナツ和え	海藻サラダ	しろなの香味和え	もやしの中華和え	春菊の磯辺和え	大根のかに棒あんかけ
	かぼちゃの煮物	卵の花	豆腐のナゲット	ねぎ焼き	きゅうりのザーサイ和え	さつまいもの煮物	ヌッフ エンどうのおかか和え
	清し汁(そうめん・ねぎ)	味噌汁(椎茸・ねぎ)	コーンスープ	味噌汁(わかめ・ねぎ)		清し汁(しめじ・ねぎ)	清し汁(トロロ昆布・ねぎ)
	エネルギー - 600 kcal 蛋白質 26.0 g	エネルギー - 577 kcal 蛋白質 21.5 g	エネルギー - 730 kcal 蛋白質 26.3 g	エネルギー - 594 kcal 蛋白質 21.9 g	エネルギー - 520 kcal 蛋白質 20.7 g	エネルギー - 448 kcal 蛋白質 20.4 g	エネルギー - 450 kcal 蛋白質 20.6 g
	食塩 3.2 g	食塩 2.8 g	食塩 3.8 g	食塩 4.3 g	食塩 6.2 g	食塩 3.4 g	食塩 3.9 g
単品小	野菜コロッケ	しろなの和え物	れんこんの炒め物	冷奴	カリフラワーの甘酢和え	焼き茄子	いとこ煮
	エネルギー - 70 kcal 蛋白質 1.1 g	エネルギー - 29 kcal 蛋白質 1.6 g	エネルギー - 83 kcal 蛋白質 1.7 g	エネルギー - 27 kcal 蛋白質 2.3 g	エネルギー - 51 kcal 蛋白質 1.9 g	エネルギー - 16 kcal 蛋白質 0.8 g	エネルギー - 84 kcal 蛋白質 2.0 g
	食塩 0.2 g	食塩 0.8 g	食塩 0.6 g	食塩 0.4 g	食塩 0.6 g	食塩 0.4 g	食塩 0.5 g

## 〈献立表〉

現場 : デリケア株茨木工場

献立種類 : 食材(通常/A/禁止食)

年月日 : 2023年9月15日 (金) ~ 2023年9月21日 (木)

	金 15	土 16	日 17	月 18	火 19	水 20	木 21
朝食	米飯 ジャーマンポテト ほうれん草のソテー	米飯 鶏野菜きのこ玉子焼き カリフラワーのドレッシング和え	米飯 いんげんの炒め物 玉ねぎのポン酢和え	米飯 ベーコンエッグ スナップえんどうのソテー	米飯 茄子のミートソース煮 じやこピーマン	米飯 スクランブルエッグ オニオンサラダ	米飯 肉団子のコンソメ煮 チンゲン菜のソテー
	エネルギー - 333 kcal 蛋白質 7.6 g 食塩 1.0 g	エネルギー - 331 kcal 蛋白質 9.2 g 食塩 0.9 g	エネルギー - 312 kcal 蛋白質 6.7 g 食塩 1.2 g	エネルギー - 432 kcal 蛋白質 14.3 g 食塩 0.8 g	エネルギー - 322 kcal 蛋白質 7.6 g 食塩 0.9 g	エネルギー - 424 kcal 蛋白質 13.6 g 食塩 0.7 g	エネルギー - 360 kcal 蛋白質 9.6 g 食塩 1.3 g
昼食	米飯 麻婆春雨(C-8油入り) もやしのナムル 生姜スープ	米飯 さばの塩麹焼き 塩だれきゅうり 味噌汁(はくさい)	米飯 鶏肉の唐揚げ 春菊のピーナツ和え 味噌汁(油揚げ・ねぎ)	米飯 しまほっけの塩焼き オクラの昆布和え 味噌汁(えのき・ねぎ)	米飯 姫路おでん もずく和え 味噌汁(椎茸・ねぎ)	米飯 カレイの酒粕焼き スナップえんどうの梅肉和え 清し汁(トロロ昆布・ねぎ)	米飯 ◆豆乳担々麺 長芋のしば漬け和え デザート(白桃缶)
	エネルギー - 516 kcal 蛋白質 15.5 g 食塩 4.7 g	エネルギー - 466 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 2.5 g	エネルギー - 602 kcal 蛋白質 25.3 g 食塩 1.8 g	エネルギー - 380 kcal 蛋白質 17.6 g 食塩 2.1 g	エネルギー - 405 kcal 蛋白質 16.0 g 食塩 3.3 g	エネルギー - 370 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 3.6 g	エネルギー - 733 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 5.9 g
夕食	米飯 あじのなめろうフライ ブロッコリーのごま和え 大豆桜えび 味噌汁(わかめ・ねぎ)	米飯 芋子煮(牛) しろなのからし和え ピーマンの甘辛炒め 味噌汁(あおさ)	米飯 ポークチャップ 春雨サラダ 茄子の甘辛炒め コンソメスープ	赤飯 秋の筑前煮(鶏) うざく 清し汁(豆腐・ねぎ)	米飯 白身魚の南蛮漬け カリフラワーのソテー ほうれん草の香味和え 味噌汁(里芋・ねぎ)	米飯 豚肉の生姜炒め ごぼうのすんだ和え 揚げない大学いも 味噌汁(あおさ)	米飯 鶏肉のオレンジマーマレード焼き ボテトサラダ ブロッコリーの炒め物 オトミール入りミネストローネ
	エネルギー - 515 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 3.0 g	エネルギー - 579 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 3.9 g	エネルギー - 642 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 3.1 g	エネルギー - 618 kcal 蛋白質 26.1 g 食塩 3.9 g	エネルギー - 575 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩 3.6 g	エネルギー - 656 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 2.7 g	エネルギー - 779 kcal 蛋白質 28.7 g 食塩 4.3 g
単品小	蒸ししゅうまい	ひじきの煮物	大根の煮物	れんこん金平	はくさいの炒め物	高野豆腐の煮物	ねぎ焼き
	エネルギー - 82 kcal 蛋白質 1.6 g 食塩 0.4 g	エネルギー - 59 kcal 蛋白質 2.3 g 食塩 0.8 g	エネルギー - 27 kcal 蛋白質 0.8 g 食塩 0.3 g	エネルギー - 81 kcal 蛋白質 1.5 g 食塩 0.5 g	エネルギー - 47 kcal 蛋白質 2.5 g 食塩 0.4 g	エネルギー - 49 kcal 蛋白質 3.0 g 食塩 0.7 g	エネルギー - 36 kcal 蛋白質 1.7 g 食塩 0.7 g

## 〈献立表〉

現場 : デリケア株茨木工場

献立種類 : 食材(通常/A/禁止食)

年月日 : 2023年9月22日 (金) ~ 2023年9月28日 (木)

	金 22	土 23	日 24	月 25	火 26	水 27	木 28
朝食	米飯 ハムエッグ ごぼうの炒め煮 <small>エネルギー - 436 kcal 蛋白質 14.3 g</small>	米飯 コールスローサラダ スナップえんどうのソテー <sup>1</sup> <small>エネルギー - 410 kcal 蛋白質 8.9 g</small>	米飯 卵とじ きゅうりのサラダ <small>エネルギー - 407 kcal 蛋白質 13.7 g</small>	米飯 ピーマンのソテー <sup>1</sup> れんこんサラダ <small>エネルギー - 347 kcal 蛋白質 6.0 g</small>	米飯 チキンポールのコンソメ煮 オニオンサラダ <small>エネルギー - 370 kcal 蛋白質 9.2 g</small>	米飯 ビーンズサラダ 小松菜のソテー <sup>1</sup> <small>エネルギー - 373 kcal 蛋白質 8.5 g</small>	米飯 スクランブルエッグ カリフラワーの炒め物 <small>エネルギー - 412 kcal 蛋白質 15.3 g</small>
	食塩 0.8 g	食塩 1.0 g	食塩 0.9 g	食塩 0.6 g	食塩 1.3 g	食塩 0.8 g	食塩 1.0 g
	ポークカレーライス <small>エネルギー - 662 kcal 蛋白質 20.1 g</small>	米飯 牛肉コロッケ 小松菜とたくあんの炒め物 清し汁(トロロ昆布・ねぎ) <small>エネルギー - 535 kcal 蛋白質 11.8 g</small>	米飯 いかと厚揚げのチリソースかけ ねぎ焼き 中華スープ <small>エネルギー - 533 kcal 蛋白質 24.7 g</small>	米飯 鮭のムニエル プロッコリーの粒マスタード和え コンソメスープ <small>エネルギー - 480 kcal 蛋白質 21.5 g</small>	米飯 豚肉の甘辛炒め きゅうりの浅漬け 味噌汁(わかめ・ねぎ) <small>エネルギー - 542 kcal 蛋白質 21.9 g</small>	米飯 焼きそば しろなのからし和え 味噌汁(椎茸・ねぎ) <small>エネルギー - 566 kcal 蛋白質 18.2 g</small>	米飯 鯛の塩麹焼き オクラの昆布和え 味噌汁(玉ねぎ・人参) <small>エネルギー - 342 kcal 蛋白質 17.1 g</small>
	食塩 4.0 g	食塩 2.9 g	食塩 3.2 g	食塩 2.4 g	食塩 3.2 g	食塩 4.7 g	食塩 2.6 g
	米飯 タラと野菜のごまだれかけ ほうれん草のきなこ味噌和え 茄子の揚げ浸し 清し汁(そうめん・ねぎ) <small>エネルギー - 499 kcal 蛋白質 22.7 g</small>	米飯 赤魚の幽庵焼き オクラのかき醤油和え かぼちゃの煮物 味噌汁(油揚げ・ねぎ) <small>エネルギー - 472 kcal 蛋白質 21.8 g</small>	米飯 さわらの胡麻照り焼き 春菊のおかか和え 大豆の煮物 味噌汁(玉ねぎ・人参) <small>エネルギー - 558 kcal 蛋白質 28.7 g</small>	米飯 ガリバタチキン いんげんのピーナツ和え ひじきの煮物 味噌汁(あおさ) <small>エネルギー - 538 kcal 蛋白質 21.3 g</small>	米飯 ぶりの煮つけ 春雨のたらこ和え チングン菜の炒め物 味噌汁(しめじ・ねぎ) <small>エネルギー - 712 kcal 蛋白質 26.0 g</small>	米飯 鶏肉の酒粕焼き もずく和え 野菜コロッケ 清し汁(豆腐・ねぎ) <small>エネルギー - 606 kcal 蛋白質 25.8 g</small>	米飯 すき焼き(牛) きゅうりとかに棒の酢の物 さつまいもの煮物 味噌汁(えのき・ねぎ) <small>エネルギー - 649 kcal 蛋白質 20.5 g</small>
	食塩 2.9 g	食塩 3.3 g	食塩 3.2 g	食塩 3.6 g	食塩 4.5 g	食塩 4.0 g	食塩 4.2 g
夕食	きのこソテー <sup>1</sup> <small>エネルギー - 72 kcal 蛋白質 2.6 g</small>	パプリカのピクルス <small>エネルギー - 38 kcal 蛋白質 0.6 g</small>	キャベツのザーサイ和え <small>エネルギー - 12 kcal 蛋白質 0.9 g</small>	豆腐のナゲット <small>エネルギー - 118 kcal 蛋白質 2.5 g</small>	卯の花 <small>エネルギー - 68 kcal 蛋白質 2.0 g</small>	大根の煮物 <small>エネルギー - 38 kcal 蛋白質 1.7 g</small>	和風スパゲティ <small>エネルギー - 63 kcal 蛋白質 2.4 g</small>
	食塩 0.5 g	食塩 0.6 g	食塩 1.4 g	食塩 0.4 g	食塩 0.7 g	食塩 0.5 g	食塩 0.4 g

## 〈献立表〉

現場 : デリケア株茨木工場

献立種類 : 食材(通常/A/禁止食)

年月日 : 2023年9月29日 (金) ~ 2023年10月5日 (木)

	金 29	土 30					
朝食	米飯	米飯					
	温野菜サラダ	ウインナーのコンソメ煮					
	ほうれん草の炒め物	じやこピーマン					
	エネルギー - 314 kcal 蛋白質 7.8 g	エネルギー - 335 kcal 蛋白質 8.2 g					
昼食	食塩 0.8 g	食塩 1.0 g					
	そぼろ丼	米飯					
	大根のピクルス	豚肉の照りマヨ生姜炒め					
	清し汁 (わかめ・ねぎ)	春菊のお浸し 味噌汁(なめこ・ねぎ)					
夕食	エネルギー - 597 kcal 蛋白質 22.9 g	エネルギー - 536 kcal 蛋白質 22.3 g					
	食塩 3.1 g	食塩 2.3 g					
	米飯	米飯					
	さばの煮つけ	白身魚の磯辺揚げ					
単品小	いんげんのお浸し	スナップえんどうのとかか和え					
	金平ごぼう	長芋の醤油炒め					
	味噌汁(あおさ)	味噌汁(小松菜)					
	エネルギー - 587 kcal 蛋白質 25.7 g	エネルギー - 597 kcal 蛋白質 23.4 g					
	食塩 4.4 g	食塩 2.3 g					
	じゃがいものソテー	茄子の煮物					
	エネルギー - 72 kcal 蛋白質 1.5 g	エネルギー - 25 kcal 蛋白質 1.0 g					
	食塩 0.4 g	食塩 0.4 g					