

<献立表>

2025/09/24

現場 : (株) M the B 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2025年9月29日(月) ~ 2025年10月5日(日)

※栄養士の監修のもと作成しております

	月 29	火 30	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
昼食 1			米飯180g サゴシの磯塩焼き 付け合せ たたき胡瓜 卵の花 茄子のうたぐい煮 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180g 牛肉のオイロ炒め 白菜とインゲンの佃煮和え アスパラの辛子和え マカロニマカロ煮 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180g すずきのフリソースがけ 牛蒡フリソ和え 青梗菜のゆかり和え 春雨の卵スープ煮 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180g 肉そば インゲンの浅漬け もやしのナムル ひじき煮 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180g タイのチーズパン粉焼き 付け合せ 切干ハリハリ酢 木の葉の茸和え ブロッコリーベコンソテー 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)
			エネルギー 510 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 11.7 g 食塩 2.5 g 炭水化物 84.1 g	エネルギー 571 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 14.5 g 食塩 2.5 g 炭水化物 90.1 g	エネルギー 548 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 11.5 g 食塩 2.8 g 炭水化物 89.9 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 6.4 g 食塩 2.6 g 炭水化物 87.0 g	エネルギー 563 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 14.4 g 食塩 2.7 g 炭水化物 87.9 g
			エネルギー 510 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 11.7 g 食塩 2.5 g 炭水化物 84.1 g	エネルギー 571 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 14.5 g 食塩 2.5 g 炭水化物 90.1 g	エネルギー 548 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 11.5 g 食塩 2.8 g 炭水化物 89.9 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 6.4 g 食塩 2.6 g 炭水化物 87.0 g	エネルギー 563 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 14.4 g 食塩 2.7 g 炭水化物 87.9 g

<献立表>

2025/09/24

現場 : (株) M the B 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2025年10月6日(月) ~ 2025年10月12日(日)

※栄養士の監修のもと作成しております

	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11	日 12
昼 食 1	米飯180g	ポークカレー	五目炊込みご飯	米飯180g	米飯180g	おにぎり(ゆかり)	米飯180g
	鶏肉のｽｷﾞ炒め	大根サラダ	けんちん煮	鯖のｶｰ風味焼き	豚肉と厚揚げの甘辛炒め	きつねうどん	エビチリ
	マカロニサラダ	菜の花の菜種和え	たらｽﾊﾟﾗﾀﾞ	付け合せ	ﾏｶﾛﾆのｸﾞﾗﾀﾞ	大根の水菜サラダ	もやしの大根葉和え
	胡瓜の竹輪和え	ほうれん草と玉葱のツナ生姜炒め	オクラの梅肉和え	胡瓜のﾆﾝｼﾞ和え	ｱｽﾊﾟﾗの和風ﾋﾞｰｸﾞﾙｽ	もずく酢	ｲﾝｹﾞﾝの浅漬け 辛子風味
	切昆布の大豆煮	漬物(きゅうり)	ｷﾞﾔﾍﾞｯｼﾞの旨塩炒め	揚げ茄子の葱ﾎﾝ和え	白菜のﾄﾏﾄ煮	菜の花の煮浸し	ﾋｼﾞｷの大豆煮
	漬物(きゅうり)	味噌汁(わかめ)	漬物(きゅうり)	ｽｸﾗﾝﾌﾟﾙｲｯｸﾞ	漬物(きゅうり)	漬物(きゅうり)	漬物(きゅうり)
	味噌汁(わかめ)		味噌汁(わかめ)	漬物(きゅうり)	味噌汁(わかめ)		味噌汁(わかめ)
	エネルギー 556 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.4 g 食塩 2.7 g 炭水化物 89.1 g	エネルギー 508 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 10.9 g 食塩 2.5 g 炭水化物 83.4 g	エネルギー 585 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 15.0 g 食塩 2.9 g 炭水化物 90.2 g	エネルギー 681 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 28.4 g 食塩 2.6 g 炭水化物 83.5 g	エネルギー 563 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.1 g 食塩 2.4 g 炭水化物 87.1 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 6.3 g 食塩 2.4 g 炭水化物 98.9 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 6.2 g 食塩 2.7 g 炭水化物 85.3 g
	エネルギー 556 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.4 g 食塩 2.7 g 炭水化物 89.1 g	エネルギー 508 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 10.9 g 食塩 2.5 g 炭水化物 83.4 g	エネルギー 585 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 15.0 g 食塩 2.9 g 炭水化物 90.2 g	エネルギー 681 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 28.4 g 食塩 2.6 g 炭水化物 83.5 g	エネルギー 563 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 15.1 g 食塩 2.4 g 炭水化物 87.1 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 6.3 g 食塩 2.4 g 炭水化物 98.9 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 6.2 g 食塩 2.7 g 炭水化物 85.3 g

<献立表>

2025/09/24

現場 : (株) M the B 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2025年10月13日(月) ~ 2025年10月19日(日)

※栄養士の監修のもと作成しております

	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18	日 19
昼 食 1	米飯180g 鱈のべっ甲煮 付け合せ 切干と茎和布の和え物 ブロッコリーの鮭和え 木綿豆腐の豆乳煮 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180g すき煮 マカロニサラダ 切昆布の椎茸和え 小松菜の鶏肉煮 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180g カボチャのホウチン煮 付け合せ 青梗菜の肉味噌和え 春雨の中華和え 牛蒡の炒り煮 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180g 鶏肉のトマト煮 スパタマゴ オクラのおろし和え キャベツのナッツ炒め 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	おにぎり(ゆかり) 醤油ラーメン 胡瓜のさっぱり和え やっこ 茄子のそぼろ炒め 漬物(きゅうり)	米飯180g チキンカツデミソス 付け合せ アスパラの加パツチョ 白菜の浅漬けゆかり風 海苔塩ジャガバター 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180g 鱈の照り焼き 付け合せ 大根の海藻炒め 菜の花の山葵醤油和え 蒟蒻と筍の金平炒め 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)
	エネルギー 475 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 3.9 g 食塩 2.5 g 炭水化物 85.8 g	エネルギー 561 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 13.4 g 食塩 2.7 g 炭水化物 90.6 g	エネルギー 548 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 9.8 g 食塩 2.6 g 炭水化物 92.4 g	エネルギー 750 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 13.9 g 食塩 2.5 g 炭水化物 141.7 g	エネルギー 563 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 6.6 g 食塩 2.9 g 炭水化物 110.2 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 10.0 g 食塩 2.7 g 炭水化物 82.1 g	エネルギー 572 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 15.2 g 食塩 2.8 g 炭水化物 88.3 g
	エネルギー 475 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 3.9 g 食塩 2.5 g 炭水化物 85.8 g	エネルギー 561 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 13.4 g 食塩 2.7 g 炭水化物 90.6 g	エネルギー 548 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 9.8 g 食塩 2.6 g 炭水化物 92.4 g	エネルギー 750 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 13.9 g 食塩 2.5 g 炭水化物 141.7 g	エネルギー 563 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 6.6 g 食塩 2.9 g 炭水化物 110.2 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 10.0 g 食塩 2.7 g 炭水化物 82.1 g	エネルギー 572 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 15.2 g 食塩 2.8 g 炭水化物 88.3 g

<献立表>

2025/09/24

現場 : (株) M the B 優樹
 献立種類 : 常食(通常)
 年月日 : 2025年10月20日(月) ~ 2025年10月26日(日)

※栄養士の監修のもと作成しております

	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25	日 26
昼 食 1	中華丼	山菜炊込みご飯	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g
	もやしのあさり和え	カレイの梅肉煮	煮込みハンバーグ	赤魚の焼き豆腐煮	鶏肉の塩麹炒め	メヌケの白ダシ煮	チリコンカン
	インゲンの生姜和え	付け合せ	付け合せ	付け合せ	鮭マヨネーズ	付け合せ	アスパラの胡麻よごし
	ピーマン炒り豆腐	ブロッコリーのドレッシング和え	マカロニのオリーブ和え	春雨のナンプラー和え	オクラの麺つゆ和え	揚げ茄子のマリネ	白菜の磯和え
	漬物(きゅうり)	木の葉の白だし和え	小松菜の茸和え	アスパラのフレンチ和え	牛蒡の南蛮炒め	胡瓜の生姜和え	里芋の煮っ転がし
	味噌汁(わかめ)	切干の加減炒め	厚揚げの切昆布煮	キャベツのウインナー炒め	漬物(きゅうり)	水餃子	漬物(きゅうり)
	味噌汁(わかめ)	漬物(きゅうり)	漬物(きゅうり)	味噌汁(わかめ)	漬物(きゅうり)	味噌汁(わかめ)	
	エネルギー 546 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 13.7 g 食塩 2.5 g 炭水化物 83.2 g	エネルギー 462 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 5.4 g 食塩 3.0 g 炭水化物 79.8 g	エネルギー 590 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 18.0 g 食塩 2.7 g 炭水化物 89.4 g	エネルギー 516 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 10.0 g 食塩 2.7 g 炭水化物 86.1 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 12.2 g 食塩 2.4 g 炭水化物 89.9 g	エネルギー 587 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 15.9 g 食塩 2.8 g 炭水化物 91.4 g	エネルギー 572 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 12.9 g 食塩 2.6 g 炭水化物 93.8 g
	エネルギー 546 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 13.7 g 食塩 2.5 g 炭水化物 83.2 g	エネルギー 462 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 5.4 g 食塩 3.0 g 炭水化物 79.8 g	エネルギー 590 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 18.0 g 食塩 2.7 g 炭水化物 89.4 g	エネルギー 516 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 10.0 g 食塩 2.7 g 炭水化物 86.1 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 12.2 g 食塩 2.4 g 炭水化物 89.9 g	エネルギー 587 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 15.9 g 食塩 2.8 g 炭水化物 91.4 g	エネルギー 572 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 12.9 g 食塩 2.6 g 炭水化物 93.8 g

<献立表>

2025/09/24

現場 : (株) M the B 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2025年10月27日(月) ~ 2025年11月2日(日)

※栄養士の監修のもと作成しております

	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31	土 1	日 2
昼 食 1	米飯180g	キノコの散らし寿司	米飯180g	米飯180g	米飯180g		
	鰯の西京焼き	もやしとニラのニンニク和え	サゴシの塩焼き	牛肉と筍の甘辛炒め	すずきの幽庵焼き		
	付け合せ	インゲンのコチュジャン和え	付け合せ	マカロニのチーズサラダ	付け合せ		
	菜の花と筍の桜海老和え	ヒジキの竹輪煮	ブロッコリーのササミ和え	小松菜の摺り胡麻和え	春雨のタイ風サラダ		
	卵豆腐	漬物(きゅうり)	杓苳草の沢庵和え	茎和布の大豆煮	青梗菜の辛子和え		
	大根のしめじ煮	味噌汁(わかめ)	白菜の塩昆布煮	漬物(きゅうり)	牛蒡のカレー炒め		
	漬物(きゅうり)		漬物(きゅうり)	味噌汁(わかめ)	漬物(きゅうり)		
	味噌汁(わかめ)		味噌汁(わかめ)		味噌汁(わかめ)		
	エネルギー 538 kcal 蛋白質 23.1 g	エネルギー 419 kcal 蛋白質 9.2 g	エネルギー 559 kcal 蛋白質 25.9 g	エネルギー 587 kcal 蛋白質 23.1 g	エネルギー 512 kcal 蛋白質 21.1 g		
	脂質 11.9 g 食塩 2.6 g	脂質 6.2 g 食塩 2.9 g	脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	脂質 15.4 g 食塩 2.7 g	脂質 5.0 g 食塩 2.5 g		
炭水化物 85.5 g	炭水化物 82.2 g	炭水化物 81.6 g	炭水化物 90.9 g	炭水化物 96.4 g			
エネルギー 538 kcal 蛋白質 23.1 g	エネルギー 419 kcal 蛋白質 9.2 g	エネルギー 559 kcal 蛋白質 25.9 g	エネルギー 587 kcal 蛋白質 23.1 g	エネルギー 512 kcal 蛋白質 21.1 g			
脂質 11.9 g 食塩 2.6 g	脂質 6.2 g 食塩 2.9 g	脂質 14.1 g 食塩 2.5 g	脂質 15.4 g 食塩 2.7 g	脂質 5.0 g 食塩 2.5 g			
炭水化物 85.5 g	炭水化物 82.2 g	炭水化物 81.6 g	炭水化物 90.9 g	炭水化物 96.4 g			