

<献立表>

2025/11/23

現場：（株）M the B 優樹

献立種類：常食(通常)

年月日：2025年12月1日（月）～ 2025年12月7日（日）

※栄養士の監修のもと作成しております

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
昼 食 1	大根葉の散らし寿司	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	おにぎり（ゆかり）	米飯180 g
	インゲンの浅漬け	豚肉の塩麴炒め	鰯の味噌焼き	煮込みハンバーグ	赤魚のこっくり煮	山菜そば	鮭のキノコあんかけ
	大根と水菜のサラダ	ブロッコリーの菜種和え	付け合せ	付け合せ	付け合せ	オクラの磯和え	小松菜の柚子皮和え
	ひじき煮	胡瓜の酢物	アスパラの胡麻和え	切昆布のめんつゆ和え	杓苳草の茸和え	茄子の中華あえ	南瓜サラダ
	漬物（きゅうり）	春雨チャプチェ	白菜の彩りサラダ	もやしのゆかり和え	人参と蒟蒻の白和え	蟹焼売	マカロニのボート風
	味噌汁（わかめ）	漬物（きゅうり）	切干沢煮	菜の花のシーフードソテー	スパゲティミートソース	漬物（きゅうり）	漬物（きゅうり）
		味噌汁（わかめ）	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）	味噌汁（わかめ）	味噌汁（わかめ）		
	エネルギー 382 kcal 蛋白質 11.3 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 18.6 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 21.1 g	エネルギー 495 kcal 蛋白質 19.1 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 22.7 g	エネルギー 596 kcal 蛋白質 18.5 g	エネルギー 548 kcal 蛋白質 22.8 g
	脂質 2.2 g 食塩 2.8 g	脂質 8.3 g 食塩 2.7 g	脂質 10.8 g 食塩 2.6 g	脂質 10.2 g 食塩 2.7 g	脂質 7.4 g 食塩 2.7 g	脂質 6.5 g 食塩 2.4 g	脂質 9.9 g 食塩 2.6 g
	炭水化物 79.8 g	炭水化物 94.2 g	炭水化物 85.9 g	炭水化物 84.3 g	炭水化物 90.7 g	炭水化物 115.7 g	炭水化物 92.8 g
	エネルギー 382 kcal 蛋白質 11.3 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 18.6 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 21.1 g	エネルギー 495 kcal 蛋白質 19.1 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 22.7 g	エネルギー 596 kcal 蛋白質 18.5 g	エネルギー 548 kcal 蛋白質 22.8 g
	脂質 2.2 g 食塩 2.8 g	脂質 8.3 g 食塩 2.7 g	脂質 10.8 g 食塩 2.6 g	脂質 10.2 g 食塩 2.7 g	脂質 7.4 g 食塩 2.7 g	脂質 6.5 g 食塩 2.4 g	脂質 9.9 g 食塩 2.6 g
	炭水化物 79.8 g	炭水化物 94.2 g	炭水化物 85.9 g	炭水化物 84.3 g	炭水化物 90.7 g	炭水化物 115.7 g	炭水化物 92.8 g

<献立表>

2025/11/23

現場：（株）M the B 優樹

献立種類：常食(通常)

年月日：2025年12月8日（月）～ 2025年12月14日（日）

※栄養士の監修のもと作成しております

	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12	土 13	日 14
昼 食 1	米飯180 g 鶏肉のレモンソース炒め 牛蒡の甘酢和え もずく酢 青梗菜のかに玉炒め 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	ハヤシライス 大根の青じそサラダ インゲンと白滝の白味噌和え ひじきと蓮根の煮物 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g 麻婆豆腐 胡瓜のうざく酢 ブロッコリーとはんぺんの和え物 ピリ辛茼蒿 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g メダイのべっ甲煮 付け合せ 白菜と大葉のポン酢和え マカロニサラダ アスパラのベークンソテー 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g 鶏肉のトマト煮 もやしとわかめのナムル 菜の花のチーズ和え 切昆布煮 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	きのこ炊込みご飯 カレイの甘辛梅煮 付け合せ ホウレン草の白和え 大根の海藻サラダ スパゲッティナポリタン 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g 鶏肉の卵とじ オクラの葱和え 茄子の味噌マヨ和え 餃子 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）
	エネルギー 454 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 7.3 g 食塩 2.7 g 炭水化物 80.7 g	エネルギー 470 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 9.9 g 食塩 2.9 g 炭水化物 80.7 g	エネルギー 528 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 12.8 g 食塩 2.6 g 炭水化物 86.9 g	エネルギー 503 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 11.4 g 食塩 2.8 g 炭水化物 81.9 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 6.8 g 食塩 2.8 g 炭水化物 87.3 g	エネルギー 504 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 7.6 g 食塩 3.1 g 炭水化物 84.5 g	エネルギー 603 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 19.2 g 食塩 2.8 g 炭水化物 91.4 g
	エネルギー 454 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 7.3 g 食塩 2.7 g 炭水化物 80.7 g	エネルギー 470 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 9.9 g 食塩 2.9 g 炭水化物 80.7 g	エネルギー 528 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 12.8 g 食塩 2.6 g 炭水化物 86.9 g	エネルギー 503 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 11.4 g 食塩 2.8 g 炭水化物 81.9 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 6.8 g 食塩 2.8 g 炭水化物 87.3 g	エネルギー 504 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 7.6 g 食塩 3.1 g 炭水化物 84.5 g	エネルギー 603 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 19.2 g 食塩 2.8 g 炭水化物 91.4 g

<献立表>

2025/11/23

現場：（株）M the B 優樹

献立種類：常食(通常)

年月日：2025年12月15日（月）～ 2025年12月21日（日）

※栄養士の監修のもと作成しております

	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20	日 21
昼 食 1	米飯180 g 鰯のチヌハコ粉焼き 付け合せ 小松菜のあさり和え 白菜の麴和え 切干ラタトゥイユ煮 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	おにぎり（ゆかり） きつねうどん 青梗菜のたらこ和え 長芋短冊和え 金平牛蒡 漬物（きゅうり）	米飯180 g 赤魚の南蛮漬け インゲンの浅漬け ゆかり風味 キャベツのコールスローサラダ ひじきと厚揚げの煮物 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g おでん 胡瓜のもろみ和え 春雨中華酢 ブロッコリーと貝柱のソテー 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g サゴシの西京焼き 付け合せ アスパラとエビの洋風和え 白菜のシヤコ梅和え マカロニのトマト煮 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	ポークカレーライス 菜の花の山葵醤油和え もやしとハムの磯和え 切昆布の大豆煮 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g 太刀魚の蒲焼き 付け合せ 大根の塩昆布酢 杓苳草のバターホーン酢和え カルパナウ風スパ 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）
	エネルギー 527 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 11.8 g 食塩 2.4 g 炭水化物 83.2 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 3.8 g 食塩 2.5 g 炭水化物 106.6 g	エネルギー 791 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 8.8 g 食塩 2.8 g 炭水化物 163.3 g	エネルギー 477 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 6.6 g 食塩 2.6 g 炭水化物 87.5 g	エネルギー 573 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 13.1 g 食塩 2.8 g 炭水化物 87.5 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 8.4 g 食塩 2.4 g 炭水化物 84.2 g	エネルギー 585 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 18.1 g 食塩 2.8 g 炭水化物 88.4 g
	エネルギー 527 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 11.8 g 食塩 2.4 g 炭水化物 83.2 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 3.8 g 食塩 2.5 g 炭水化物 106.6 g	エネルギー 791 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 8.8 g 食塩 2.8 g 炭水化物 163.3 g	エネルギー 477 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 6.6 g 食塩 2.6 g 炭水化物 87.5 g	エネルギー 573 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 13.1 g 食塩 2.8 g 炭水化物 87.5 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 8.4 g 食塩 2.4 g 炭水化物 84.2 g	エネルギー 585 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 18.1 g 食塩 2.8 g 炭水化物 88.4 g
	エネルギー 527 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 11.8 g 食塩 2.4 g 炭水化物 83.2 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 3.8 g 食塩 2.5 g 炭水化物 106.6 g	エネルギー 791 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 8.8 g 食塩 2.8 g 炭水化物 163.3 g	エネルギー 477 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 6.6 g 食塩 2.6 g 炭水化物 87.5 g	エネルギー 573 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 13.1 g 食塩 2.8 g 炭水化物 87.5 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 8.4 g 食塩 2.4 g 炭水化物 84.2 g	エネルギー 585 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 18.1 g 食塩 2.8 g 炭水化物 88.4 g
	エネルギー 527 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 11.8 g 食塩 2.4 g 炭水化物 83.2 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 3.8 g 食塩 2.5 g 炭水化物 106.6 g	エネルギー 791 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 8.8 g 食塩 2.8 g 炭水化物 163.3 g	エネルギー 477 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 6.6 g 食塩 2.6 g 炭水化物 87.5 g	エネルギー 573 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 13.1 g 食塩 2.8 g 炭水化物 87.5 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 8.4 g 食塩 2.4 g 炭水化物 84.2 g	エネルギー 585 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 18.1 g 食塩 2.8 g 炭水化物 88.4 g
	エネルギー 527 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 11.8 g 食塩 2.4 g 炭水化物 83.2 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 3.8 g 食塩 2.5 g 炭水化物 106.6 g	エネルギー 791 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 8.8 g 食塩 2.8 g 炭水化物 163.3 g	エネルギー 477 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 6.6 g 食塩 2.6 g 炭水化物 87.5 g	エネルギー 573 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 13.1 g 食塩 2.8 g 炭水化物 87.5 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 8.4 g 食塩 2.4 g 炭水化物 84.2 g	エネルギー 585 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 18.1 g 食塩 2.8 g 炭水化物 88.4 g
	エネルギー 527 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 11.8 g 食塩 2.4 g 炭水化物 83.2 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 3.8 g 食塩 2.5 g 炭水化物 106.6 g	エネルギー 791 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 8.8 g 食塩 2.8 g 炭水化物 163.3 g	エネルギー 477 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 6.6 g 食塩 2.6 g 炭水化物 87.5 g	エネルギー 573 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 13.1 g 食塩 2.8 g 炭水化物 87.5 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 8.4 g 食塩 2.4 g 炭水化物 84.2 g	エネルギー 585 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 18.1 g 食塩 2.8 g 炭水化物 88.4 g
	エネルギー 527 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 11.8 g 食塩 2.4 g 炭水化物 83.2 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 3.8 g 食塩 2.5 g 炭水化物 106.6 g	エネルギー 791 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 8.8 g 食塩 2.8 g 炭水化物 163.3 g	エネルギー 477 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 6.6 g 食塩 2.6 g 炭水化物 87.5 g	エネルギー 573 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 13.1 g 食塩 2.8 g 炭水化物 87.5 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 8.4 g 食塩 2.4 g 炭水化物 84.2 g	エネルギー 585 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 18.1 g 食塩 2.8 g 炭水化物 88.4 g
	エネルギー 527 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 11.8 g 食塩 2.4 g 炭水化物 83.2 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 3.8 g 食塩 2.5 g 炭水化物 106.6 g	エネルギー 791 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 8.8 g 食塩 2.8 g 炭水化物 163.3 g	エネルギー 477 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 6.6 g 食塩 2.6 g 炭水化物 87.5 g	エネルギー 573 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 13.1 g 食塩 2.8 g 炭水化物 87.5 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 8.4 g 食塩 2.4 g 炭水化物 84.2 g	エネルギー 585 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 18.1 g 食塩 2.8 g 炭水化物 88.4 g
	エネルギー 527 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 11.8 g 食塩 2.4 g 炭水化物 83.2 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 3.8 g 食塩 2.5 g 炭水化物 106.6 g	エネルギー 791 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 8.8 g 食塩 2.8 g 炭水化物 163.3 g	エネルギー 477 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 6.6 g 食塩 2.6 g 炭水化物 87.5 g	エネルギー 573 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 13.1 g 食塩 2.8 g 炭水化物 87.5 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 8.4 g 食塩 2.4 g 炭水化物 84.2 g	エネルギー 585 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 18.1 g 食塩 2.8 g 炭水化物 88.4 g

<献立表>

2025/11/23

現場：（株）M the B 優樹

献立種類：常食(通常)

年月日：2025年12月22日（月）～ 2025年12月28日（日）

※栄養士の監修のもと作成しております

	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27	日 28
昼 食 1	米飯180 g 豚肉のオイマヨ炒め オクラの香味鮭和え 玉子豆腐 茄子のベーコンソテー 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 小松菜と油揚げの煮浸し 切干サラダ さつま芋の味噌煮 漬物（きゅうり）	米飯180 g 鶏と南瓜ののクリーム煮 青梗菜と桜エビの辛子和え 酢牛蒡 蒟蒻の煮物 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g 鱈の野菜あんかけ キャベツのフレンチ和え ひじきと厚揚げの白和え 筍の金平風炒め 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g 野菜コロッケ 付け合せ 胡瓜の彩り浅漬け ブロッコリーの胡麻山葵和え ビーフンの豚キム炒め 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g 鮭のクリームがけ 付け合せ アスパラの味噌マスタード和え 人参のラペ マカロニの和風キム煮 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g 筑前煮 もやしの五目ナムル 菜の花の菜種和え 切昆布とササミの炒り煮 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）
	エネルギー 502 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 10.7 g 食塩 2.5 g 炭水化物 84.4 g	エネルギー 618 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 6.0 g 食塩 2.1 g 炭水化物 129.2 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 11.3 g 食塩 2.5 g 炭水化物 96.8 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 8.0 g 食塩 2.7 g 炭水化物 93.3 g	エネルギー 534 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 8.9 g 食塩 2.4 g 炭水化物 101.6 g	エネルギー 508 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 7.2 g 食塩 2.5 g 炭水化物 89.6 g	エネルギー 500 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 6.8 g 食塩 2.7 g 炭水化物 90.2 g
	エネルギー 502 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 10.7 g 食塩 2.5 g 炭水化物 84.4 g	エネルギー 618 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 6.0 g 食塩 2.1 g 炭水化物 129.2 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 11.3 g 食塩 2.5 g 炭水化物 96.8 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 8.0 g 食塩 2.7 g 炭水化物 93.3 g	エネルギー 534 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 8.9 g 食塩 2.4 g 炭水化物 101.6 g	エネルギー 508 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 7.2 g 食塩 2.5 g 炭水化物 89.6 g	エネルギー 500 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 6.8 g 食塩 2.7 g 炭水化物 90.2 g

<献立表>

2025/11/23

現場：（株）M the B 優樹

献立種類：常食(通常)

年月日：2025年12月29日（月）～ 2026年1月4日（日）

※栄養士の監修のもと作成しております

	月 29	火 30	水 31	木 1	金 2	土 3	日 4
昼 食 1	米飯180 g 鰯の塩麹焼き 付け合せ 大根とカブの酢の物 ほうれん草の白味噌和え スパゲティの鮭クリーム煮 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g 鶏肉の磯塩炒め 青梗菜のジャコ和え 玉子豆腐 牛蒡の味噌炒め 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	おにぎり（ゆかり） 年越しそば オクラのホン酢マリネ ヤムウンセン 山菜の卵とじ 漬物（きゅうり）				
	エネルギー 564 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 13.5 g 食塩 2.5 g 炭水化物 87.3 g	エネルギー 510 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 12.5 g 食塩 2.7 g 炭水化物 81.1 g	エネルギー 721 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 5.8 g 食塩 2.1 g 炭水化物 145.0 g				
	エネルギー 564 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 13.5 g 食塩 2.5 g 炭水化物 87.3 g	エネルギー 510 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 12.5 g 食塩 2.7 g 炭水化物 81.1 g	エネルギー 721 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 5.8 g 食塩 2.1 g 炭水化物 145.0 g				