

<献立表>

2026/09/19

現場：(株) M the B 優樹
献立種類：常食(通常)

※栄養士の監修のもと作成しております

年月日：2026年9月28日(月)～2026年10月4日(日)

	月 28	火 29	水 30	木 1	金 2	土 3	日 4
昼食 1				おにぎり(ゆかり) 肉蕎麦 たたき胡瓜 卵の花 茄子のラタトゥイユ煮 漬物(きゅうり)	米飯180g 牛肉のオイヨ炒め 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・マカレ煮 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180g 白身魚ののりソースがけ 牛蒡フリフリ和え 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 鶏肉と白菜の梅煮 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)
				エネルギー 839 kcal 蛋白質 32.8 g 脂質 9.7 g 食塩 2.1 g 炭水化物 157.8 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 524 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 9.4 g 食塩 2.9 g 炭水化物 89.9 g	エネルギー 503 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 6.4 g 食塩 2.6 g 炭水化物 93.0 g
				エネルギー 839 kcal 蛋白質 32.8 g 脂質 9.7 g 食塩 2.1 g 炭水化物 157.8 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 524 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 9.4 g 食塩 2.9 g 炭水化物 89.9 g	エネルギー 503 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 6.4 g 食塩 2.6 g 炭水化物 93.0 g

<献立表>

2026/09/19

現場：（株）M the B 優樹
献立種類：常食(通常)

※栄養士の監修のもと作成しております

年月日：2026年10月5日（月）～ 2026年10月11日（日）

	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10	日 11
昼 食 1	米飯180 g ﾏｲﾝのﾁｰｽﾞﾊﾟﾝ粉焼き 付け合せ 切干ハリハリ酢 ﾅﾂｸﾞ草の茸和え ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾍﾞｰﾎﾝﾛﾝﾂﾃｰ 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g 鶏肉のｽﾀﾐﾅ炒め マカロニサラダ 胡瓜の竹輪和え 切昆布の大豆煮 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	ポークカレー 大根サラダ 菜の花の菜種和え ほうれん草と玉葱のツナ生姜炒め 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g けんちん煮 たらｽﾊﾞﾗﾀﾞ オクラの梅肉和え ｷｬﾍﾞﾂの旨塩炒め 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g カレイの白ダシ煮 付け合せ 胡瓜のﾐﾆﾅ和え 揚げ茄子の葱ﾎﾟﾝ和え ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｲｯｸﾞ 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 ﾏｶﾛﾆのﾅﾅﾗﾀﾞ ｱｽﾊﾞｰうの和風ﾋﾞｰｸﾙｽ 白菜のﾄﾏﾄ煮 漬物（きゅうり） 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g 鰯のﾊﾞﾀｰ醤油焼き 付け合せ 大根の水菜サラダ もずく酢 菜の花の煮浸し 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）
	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 552 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.4 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.1 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 591 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 14.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 93.3 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 11.6 g 食塩 2.5 g 炭水化物 84.5 g	エネルギー 556 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 9.4 g 食塩 2.3 g 炭水化物 105.4 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 11.6 g 食塩 2.4 g 炭水化物 82.8 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 552 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.4 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.1 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 591 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 14.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 93.3 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 11.6 g 食塩 2.5 g 炭水化物 84.5 g	エネルギー 556 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 9.4 g 食塩 2.3 g 炭水化物 105.4 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 11.6 g 食塩 2.4 g 炭水化物 82.8 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 552 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.4 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.1 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 591 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 14.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 93.3 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 11.6 g 食塩 2.5 g 炭水化物 84.5 g	エネルギー 556 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 9.4 g 食塩 2.3 g 炭水化物 105.4 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 11.6 g 食塩 2.4 g 炭水化物 82.8 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 552 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.4 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.1 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 591 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 14.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 93.3 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 11.6 g 食塩 2.5 g 炭水化物 84.5 g	エネルギー 556 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 9.4 g 食塩 2.3 g 炭水化物 105.4 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 11.6 g 食塩 2.4 g 炭水化物 82.8 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 552 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.4 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.1 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 591 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 14.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 93.3 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 11.6 g 食塩 2.5 g 炭水化物 84.5 g	エネルギー 556 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 9.4 g 食塩 2.3 g 炭水化物 105.4 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 11.6 g 食塩 2.4 g 炭水化物 82.8 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 552 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.4 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.1 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 591 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 14.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 93.3 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 11.6 g 食塩 2.5 g 炭水化物 84.5 g	エネルギー 556 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 9.4 g 食塩 2.3 g 炭水化物 105.4 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 11.6 g 食塩 2.4 g 炭水化物 82.8 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 552 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.4 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.1 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 591 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 14.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 93.3 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 11.6 g 食塩 2.5 g 炭水化物 84.5 g	エネルギー 556 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 9.4 g 食塩 2.3 g 炭水化物 105.4 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 11.6 g 食塩 2.4 g 炭水化物 82.8 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 552 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.4 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.1 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 591 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 14.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 93.3 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 11.6 g 食塩 2.5 g 炭水化物 84.5 g	エネルギー 556 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 9.4 g 食塩 2.3 g 炭水化物 105.4 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 11.6 g 食塩 2.4 g 炭水化物 82.8 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 552 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.4 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.1 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 591 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 14.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 93.3 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 11.6 g 食塩 2.5 g 炭水化物 84.5 g	エネルギー 556 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 9.4 g 食塩 2.3 g 炭水化物 105.4 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 11.6 g 食塩 2.4 g 炭水化物 82.8 g

<献立表>

2026/09/19

現場：（株）M the B 優樹

献立種類：常食(通常)

年月日：2026年10月12日（月）～ 2026年10月18日（日）

※栄養士の監修のもと作成しております

	月 12	火 13	水 14	木 15	金 16	土 17	日 18
昼 食 1	米飯180 g エビチリ もやしの大根葉和え インゲンの浅漬け 辛子風味 ヒジキの大豆煮 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g 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 わい草の豆乳煮 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g 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180 g サゴシのポン酢煮 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180 g 鶏肉のトマト煮 スパタマサダ オクラのおろし和え キャベツのナツ炒め 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） 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g チンカツ デミソース 付け合せ アスパラのカルパッチョ 白菜の浅漬け ゆかり風 海苔塩シヤッター 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）
	エネルギー 508 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 6.2 g 食塩 2.8 g 炭水化物 93.2 g	エネルギー 505 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 5.2 g 食塩 2.5 g 炭水化物 90.6 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 543 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 12.0 g 食塩 2.5 g 炭水化物 90.4 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 507 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 10.0 g 食塩 2.7 g 炭水化物 84.0 g
	エネルギー 508 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 6.2 g 食塩 2.8 g 炭水化物 93.2 g	エネルギー 505 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 5.2 g 食塩 2.5 g 炭水化物 90.6 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 543 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 12.0 g 食塩 2.5 g 炭水化物 90.4 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 507 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 10.0 g 食塩 2.7 g 炭水化物 84.0 g
	エネルギー 508 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 6.2 g 食塩 2.8 g 炭水化物 93.2 g	エネルギー 505 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 5.2 g 食塩 2.5 g 炭水化物 90.6 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 543 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 12.0 g 食塩 2.5 g 炭水化物 90.4 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 507 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 10.0 g 食塩 2.7 g 炭水化物 84.0 g
	エネルギー 508 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 6.2 g 食塩 2.8 g 炭水化物 93.2 g	エネルギー 505 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 5.2 g 食塩 2.5 g 炭水化物 90.6 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 543 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 12.0 g 食塩 2.5 g 炭水化物 90.4 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 507 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 10.0 g 食塩 2.7 g 炭水化物 84.0 g
	エネルギー 508 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 6.2 g 食塩 2.8 g 炭水化物 93.2 g	エネルギー 505 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 5.2 g 食塩 2.5 g 炭水化物 90.6 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 543 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 12.0 g 食塩 2.5 g 炭水化物 90.4 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 507 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 10.0 g 食塩 2.7 g 炭水化物 84.0 g
	エネルギー 508 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 6.2 g 食塩 2.8 g 炭水化物 93.2 g	エネルギー 505 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 5.2 g 食塩 2.5 g 炭水化物 90.6 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 543 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 12.0 g 食塩 2.5 g 炭水化物 90.4 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 507 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 10.0 g 食塩 2.7 g 炭水化物 84.0 g
	エネルギー 508 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 6.2 g 食塩 2.8 g 炭水化物 93.2 g	エネルギー 505 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 5.2 g 食塩 2.5 g 炭水化物 90.6 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 543 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 12.0 g 食塩 2.5 g 炭水化物 90.4 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 507 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 10.0 g 食塩 2.7 g 炭水化物 84.0 g
	エネルギー 508 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 6.2 g 食塩 2.8 g 炭水化物 93.2 g	エネルギー 505 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 5.2 g 食塩 2.5 g 炭水化物 90.6 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 543 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 12.0 g 食塩 2.5 g 炭水化物 90.4 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 507 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 10.0 g 食塩 2.7 g 炭水化物 84.0 g
	エネルギー 508 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 6.2 g 食塩 2.8 g 炭水化物 93.2 g	エネルギー 505 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 5.2 g 食塩 2.5 g 炭水化物 90.6 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 543 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 12.0 g 食塩 2.5 g 炭水化物 90.4 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 507 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 10.0 g 食塩 2.7 g 炭水化物 84.0 g

<献立表>

2026/09/19

現場：（株）M the B 優樹

献立種類：常食(通常)

※栄養士の監修のもと作成しております

年月日：2026年10月19日（月）～ 2026年10月25日（日）

	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24	日 25
昼 食 1	米飯180 g 鰯の照り焼き 付け合せ 大根の海藻サラダ 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）	中華丼 もやしのあさり和え インゲンの生姜和え ヒジキ炒り豆腐 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g カレイの梅肉煮 付け合せ ブロッコリーのドレッシング和え 杓苣草の白だし和え 切干のカレー炒め 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g 煮込みハンバーグ 付け合せ マカロニのオリーブ和え 小松菜の茸和え 厚揚げの切昆布煮 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g 赤魚の焼き豆腐煮 付け合せ 春雨のナンプラー和え アスパラのフレンチ和え キャベツのウイナー炒め 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g 鶏肉の塩麹炒め 鮭マヨネーズサラダ オクラの麺つゆ和え 牛蒡の南蛮炒め 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g 白身魚の白ダシ煮 付け合せ 揚げ茄子のマリネ 胡瓜の生姜和え 水餃子 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）
	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 88.2 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 504 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 6.5 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.1 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 89.3 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 86.0 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 89.8 g	エネルギー 573 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 14.3 g 食塩 2.9 g 炭水化物 91.2 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 88.2 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 504 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 6.5 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.1 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 89.3 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 86.0 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 89.8 g	エネルギー 573 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 14.3 g 食塩 2.9 g 炭水化物 91.2 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 88.2 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 504 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 6.5 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.1 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 89.3 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 86.0 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 89.8 g	エネルギー 573 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 14.3 g 食塩 2.9 g 炭水化物 91.2 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 88.2 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 504 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 6.5 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.1 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 89.3 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 86.0 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 89.8 g	エネルギー 573 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 14.3 g 食塩 2.9 g 炭水化物 91.2 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 88.2 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 504 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 6.5 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.1 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 89.3 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 86.0 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 89.8 g	エネルギー 573 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 14.3 g 食塩 2.9 g 炭水化物 91.2 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 88.2 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 504 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 6.5 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.1 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 89.3 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 86.0 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 89.8 g	エネルギー 573 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 14.3 g 食塩 2.9 g 炭水化物 91.2 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 88.2 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 504 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 6.5 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.1 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 89.3 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 86.0 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 89.8 g	エネルギー 573 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 14.3 g 食塩 2.9 g 炭水化物 91.2 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 88.2 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 504 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 6.5 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.1 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 89.3 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 86.0 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 89.8 g	エネルギー 573 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 14.3 g 食塩 2.9 g 炭水化物 91.2 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 88.2 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 504 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 6.5 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.1 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 89.3 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 86.0 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 89.8 g	エネルギー 573 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 14.3 g 食塩 2.9 g 炭水化物 91.2 g

<献立表>

2026/09/19

現場：（株）M the B 優樹

献立種類：常食(通常)

※栄養士の監修のもと作成しております

年月日：2026年10月26日（月）～ 2026年11月1日（日）

	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30	土 31	日 1
昼 食 1	おにぎり（ゆかり）	米飯180 g	キノコの散らし寿司	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	
	にゅう麺	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	白身魚の幽庵焼き	
	アスパラの胡麻よごし	付け合せ	インゲンのコチニク和え	付け合せ	マカロニのチーズサラダ	付け合せ	
	白菜の磯和え	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	
	里芋の煮っ転がし	卵豆腐	漬物（きゅうり）	木の葉草の沢庵和え	茎和布の大豆煮	青梗菜の辛子和え	
	漬物（きゅうり）	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 481 kcal 蛋白質 13.5 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 502 kcal 蛋白質 19.4 g	
	脂質 2.8 g 食塩 4.6 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 2.9 g 食塩 2.6 g	
	炭水化物 101.0 g	炭水化物 85.4 g	炭水化物 82.2 g	炭水化物 81.5 g	炭水化物 90.8 g	炭水化物 99.8 g	
	エネルギー 481 kcal 蛋白質 13.5 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 502 kcal 蛋白質 19.4 g	
	脂質 2.8 g 食塩 4.6 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 2.9 g 食塩 2.6 g	
	炭水化物 101.0 g	炭水化物 85.4 g	炭水化物 82.2 g	炭水化物 81.5 g	炭水化物 90.8 g	炭水化物 99.8 g	