

<献立表>

2026/10/21

現場：(株) M the B 優樹
献立種類：常食(通常)
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							米飯180 g 鶏肉の豆乳クリーム煮 オクラのエキニツク和え キャベツのツナ和え 和風たらこスパ 漬物(きゅうり) 黄桃缶
							エネルギー 533 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 9.4 g 食塩 2.5 g 炭水化物 86.6 g
夕食							米飯180 g 鰯の梅肉煮 付け合せ もやしの桜海老和え インゲンの浅漬け ひじき煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶
							エネルギー 562 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 12.7 g 食塩 2.8 g 炭水化物 80.9 g
							エネルギー 1095 kcal 蛋白質 40.6 g 脂質 22.1 g 食塩 5.3 g 炭水化物 167.5 g

<献立表>

2026/10/21

現場：（株）M the B 優樹
献立種類：常食(通常)
年月日：2026年11月2日（月）～ 2026年11月8日（日）

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	日 8
昼食	米飯180 g 白身魚のﾚﾝﾊﾞｰ焼き 付け合せ 胡瓜の酢の物 茄子のｼﾞｬｺ和え ｽｸﾗﾝﾌﾟﾙｴｯｸﾞ 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g チリコンカン ｱｽﾊﾟﾗのﾌﾚﾝﾅ和え 白菜とｲﾝｴﾝの和え物 大学芋風 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g ﾅﾁのﾀﾗﾓ焼き 付け合せ 大根の海藻ﾅﾗﾀﾞ 菜の花の辛子和え 大豆の五目煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 豚肉のﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞ炒め もやしﾅﾑﾙ ｲﾝｴﾝの茸和え ﾋｼﾞｷの蓮根煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 赤魚のﾍｯﾁ甲煮 付け合せ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの鮭和え ﾅﾂｲﾅ草の白和え 切干の卵とじ 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 牛皿 ﾏｶﾛﾆのﾎｰﾓ和え 切昆布の和風和え 小松菜のｳｲﾝﾅｰ炒め 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g ｶﾚｲの麺つゆ煮 付け合せ ﾊﾞﾝｻﾝｽｰ 青梗菜のｷｬﾗﾀﾞ和え 金平牛蒡 漬物（きゅうり） 黄桃缶
	エネルギー 493 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 8.2 g 食塩 2.8 g 炭水化物 76.5 g	エネルギー 615 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 17.4 g 食塩 2.6 g 炭水化物 89.6 g	エネルギー 539 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 10.7 g 食塩 2.8 g 炭水化物 79.7 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 7.5 g 食塩 2.6 g 炭水化物 87.6 g	エネルギー 527 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 7.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 84.4 g	エネルギー 555 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 12.1 g 食塩 2.6 g 炭水化物 87.9 g	エネルギー 546 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 4.0 g 食塩 2.9 g 炭水化物 97.6 g
	米飯180 g 牛肉のｷﾏﾁ炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾏﾄｶﾞｰﾘｯｸ和え ﾅﾂｲﾅ草のお浸し 切干沢煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g ｶﾚｲの柚子皮煮 付け合せ ﾏｶﾛﾆﾅﾗﾀﾞ 小松菜のﾊﾞﾌﾞﾘ和え 切昆布の厚揚げ煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 鶏肉の味噌炒め 牛蒡の甘酢和え 青梗菜の竹輪和え ﾋﾞｰﾌﾝｿﾃｰ 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 鯖の生姜煮 付け合せ ｷｬﾍﾞﾂのｺｰﾙｽﾛｰﾅﾗﾀﾞ ｵｸﾗの香味和え ﾅﾁﾘﾀﾝ 漬物（きゅうり） 黄桃缶	筍ごはん あぶ玉煮 付け合せ 胡瓜のうざく和え もずく酢 揚げ茄子の煮浸し 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 太刀魚の塩焼き 付け合せ ｱｽﾊﾟﾗの胡麻よごし 白菜の梅肉和え 南瓜のいとこ煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g ﾅﾂｲﾅ草ｵﾑﾚｼ 付け合せ 菜の花のﾅｯﾂ和え ｶﾆｼｰﾏｲ 大根のつみれ煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶
	エネルギー 513 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 9.1 g 食塩 2.5 g 炭水化物 83.5 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 8.1 g 食塩 2.8 g 炭水化物 82.9 g	エネルギー 524 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 6.8 g 食塩 2.6 g 炭水化物 93.1 g	エネルギー 639 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 23.4 g 食塩 2.8 g 炭水化物 82.6 g	エネルギー 650 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 21.9 g 食塩 2.7 g 炭水化物 86.3 g	エネルギー 603 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 17.8 g 食塩 2.5 g 炭水化物 86.0 g	エネルギー 585 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 14.1 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.5 g
	エネルギー 1006 kcal 蛋白質 38.1 g 脂質 17.3 g 食塩 5.3 g 炭水化物 160.0 g	エネルギー 1128 kcal 蛋白質 37.3 g 脂質 25.5 g 食塩 5.4 g 炭水化物 172.5 g	エネルギー 1063 kcal 蛋白質 42.1 g 脂質 17.5 g 食塩 5.4 g 炭水化物 172.8 g	エネルギー 1145 kcal 蛋白質 34.3 g 脂質 30.9 g 食塩 5.4 g 炭水化物 170.2 g	エネルギー 1177 kcal 蛋白質 40.7 g 脂質 29.6 g 食塩 5.4 g 炭水化物 170.7 g	エネルギー 1158 kcal 蛋白質 33.4 g 脂質 29.9 g 食塩 5.1 g 炭水化物 173.9 g	エネルギー 1131 kcal 蛋白質 39.0 g 脂質 18.1 g 食塩 5.6 g 炭水化物 186.1 g

<献立表>

2026/10/21

現場：（株）M the B 優樹
献立種類：常食(通常)
年月日：2026年11月9日（月）～ 2026年11月15日（日）

	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14	日 15
昼食	米飯180 g 豆腐ハンバーグ 和風ソース 付け合せ オクラの桜海老和え キャベツの塩昆布和え たらこスパゲティー 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g あじの洋風煮 付け合せ 胡瓜のいかマ和え 餃子 茄子のチキッパ炒め 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 豚肉の塩麹炒め アスパラのマリネ 白菜の柚子皮和え さつま芋のバターソース 漬物（きゅうり） 黄桃缶	炊込みご飯 サゴシの磯煮 付け合せ 大根の水菜サラダ 菜の花の山葵和え コーンソー 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g ハンバーグ 付け合せ もやしの旨塩和え インゲンのおろし和え ビシキの大豆煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g カレーの旨煮 付け合せ ホレン草のアサリ和え 切干大根の和え ブロッコリーのクリーム煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g チンカン デミソース 付け合せ 小松菜の鮭和え 切昆布とサマ揚げの和え物 マカロニチーズ 漬物（きゅうり） 黄桃缶
	エネルギー 512 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 7.3 g 食塩 2.4 g 炭水化物 87.0 g	エネルギー 557 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 11.7 g 食塩 2.8 g 炭水化物 84.8 g	エネルギー 589 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 13.2 g 食塩 2.8 g 炭水化物 90.7 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 13.4 g 食塩 2.9 g 炭水化物 72.7 g	エネルギー 543 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 12.8 g 食塩 2.7 g 炭水化物 82.4 g	エネルギー 500 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 4.9 g 食塩 2.7 g 炭水化物 85.0 g	エネルギー 541 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 9.3 g 食塩 2.6 g 炭水化物 88.1 g
	米飯180 g オクラのバター醤油焼き 付け合せ ビシキの彩りサラダ もやしとハムのコンソメ和え インゲンのソー 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 青椒牛肉絲 ブロッコリーのマスタード和え 切干のゆかり和え ホレン草の豆乳煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 鮭のマヨネーズ粉焼き 付け合せ 小松菜の蒲鉾和え 切昆布の和え マカロニマカレ煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 鶏じゃが 牛蒡のドレッシング和え 青梗菜のツ和え 春雨スープ煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 鰯の照り焼き 付け合せ タマヨシバサラダ オクラのポン酢和え キャベツの味噌炒め 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g ロールキャベツ 付け合せ 胡瓜の錦糸卵和え 茄子の大葉和え 水餃子 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 鰯の西京焼き 付け合せ 南瓜サラダ 白菜の葱和え アスパラの麺つゆバター炒め 漬物（きゅうり） 黄桃缶
	エネルギー 459 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 8.3 g 食塩 2.7 g 炭水化物 77.5 g	エネルギー 567 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 13.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 86.8 g	エネルギー 571 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 12.6 g 食塩 2.6 g 炭水化物 86.7 g	エネルギー 491 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 6.3 g 食塩 2.7 g 炭水化物 87.6 g	エネルギー 630 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 20.1 g 食塩 2.7 g 炭水化物 87.1 g	エネルギー 587 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 13.7 g 食塩 2.9 g 炭水化物 94.4 g	エネルギー 599 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 16.7 g 食塩 2.5 g 炭水化物 82.7 g
	エネルギー 971 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 15.6 g 食塩 5.1 g 炭水化物 164.5 g	エネルギー 1124 kcal 蛋白質 37.5 g 脂質 25.4 g 食塩 5.5 g 炭水化物 171.6 g	エネルギー 1160 kcal 蛋白質 38.7 g 脂質 25.8 g 食塩 5.4 g 炭水化物 177.4 g	エネルギー 1014 kcal 蛋白質 37.3 g 脂質 19.7 g 食塩 5.6 g 炭水化物 160.3 g	エネルギー 1173 kcal 蛋白質 39.2 g 脂質 32.9 g 食塩 5.4 g 炭水化物 169.5 g	エネルギー 1087 kcal 蛋白質 38.8 g 脂質 18.6 g 食塩 5.6 g 炭水化物 179.4 g	エネルギー 1140 kcal 蛋白質 43.7 g 脂質 26.0 g 食塩 5.1 g 炭水化物 170.8 g

<献立表>

2026/10/21

現場：（株）M the B 優樹
献立種類：常食(通常)
年月日：2026年11月16日（月）～ 2026年11月22日（日）

	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21	日 22
昼食	米飯180 g メ ^o イのあっさり煮 付け合せ 春雨酢 青梗菜の錦糸和え 牛蒡の照り炒め 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 麻婆豆腐 スパゲティ ^o 和え オ ^o ラの摺り胡麻和え キャベツのちゃんぽん風煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g カレーのこっくり煮 付け合せ 胡瓜の中華和え 揚げ茄子の煮浸し 大豆と茎和布の煮もの 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 牛肉のｽﾐﾅ炒め ﾎﾂﾂﾗﾀﾞ 白菜の即席漬け ｱｽﾊﾞの甜麵醬炒め 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 赤魚と焼き豆腐の煮付 菜の花のｺﾝﾈ和え 長芋短冊和え 大根のこってり煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 牛肉の焼肉炒め もやしのﾅﾌﾞﾗ和え ｲﾝｹﾞﾝのﾅ和え ﾋｼﾞｷ炒り豆腐 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g ﾒｽﾞのｷﾉｺあんかけ ﾅﾚﾝ草のｼﾗｽ和え ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの胡麻和え 切干の煮なます 漬物（きゅうり） 黄桃缶
	エネルギー 525 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 8.3 g 食塩 2.7 g 炭水化物 89.1 g	エネルギー 610 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 18.2 g 食塩 2.4 g 炭水化物 84.9 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.3 g 食塩 2.8 g 炭水化物 79.8 g	エネルギー 558 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 14.4 g 食塩 2.8 g 炭水化物 80.3 g	エネルギー 733 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 5.4 g 食塩 2.6 g 炭水化物 139.5 g	エネルギー 539 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 10.9 g 食塩 2.6 g 炭水化物 83.4 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 4.3 g 食塩 2.6 g 炭水化物 84.6 g
	米飯180 g 豚の角煮 菜の花のﾏﾚｰﾄﾞﾗﾀﾞ 人参と玉葱の彩り和え 大根の小豆煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g ﾏｽのﾒﾆｰﾙ 付け合せ ﾋｼﾞｷﾗﾀﾞ もやしの麴和え ｲﾝｹﾞﾝと油揚げの炒り煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 肉団子酢豚 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのはんぺん和え ﾅﾚﾝ草のきなこ和え 切干のそぼろ煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 鯖の幽庵焼き 付け合せ ﾏｶﾛﾆﾏﾖおかかﾗﾀﾞ 小松菜のﾚﾝ和え 切昆布煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g エビチリ 春雨のﾀｲ風ﾗﾀﾞ 青梗菜の白ﾀﾞｼ和え 牛蒡の磯炒め 漬物（きゅうり） 黄桃缶	筍炊込みご飯 太刀魚の酒蒸し 付け合せ オ ^o ラの紅海老和え キャベツのﾔｽﾆｯｸ和え ﾐｰﾄｽﾊﾟ 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g おでん 胡瓜と和布のﾅﾑﾙ 茄子の酢味噌和え 山菜のめんつゆ煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶
	エネルギー 639 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 21.0 g 食塩 2.8 g 炭水化物 88.7 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 8.0 g 食塩 2.6 g 炭水化物 81.1 g	エネルギー 566 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 12.4 g 食塩 2.7 g 炭水化物 91.6 g	エネルギー 646 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 25.5 g 食塩 2.8 g 炭水化物 81.5 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 5.8 g 食塩 2.7 g 炭水化物 92.9 g	エネルギー 606 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 17.0 g 食塩 3.0 g 炭水化物 87.5 g	エネルギー 465 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 6.8 g 食塩 2.7 g 炭水化物 80.0 g
	エネルギー 1164 kcal 蛋白質 35.8 g 脂質 29.3 g 食塩 5.5 g 炭水化物 177.8 g	エネルギー 1112 kcal 蛋白質 37.9 g 脂質 26.2 g 食塩 5.0 g 炭水化物 166.0 g	エネルギー 1089 kcal 蛋白質 36.1 g 脂質 21.7 g 食塩 5.5 g 炭水化物 171.4 g	エネルギー 1204 kcal 蛋白質 37.0 g 脂質 39.9 g 食塩 5.6 g 炭水化物 161.8 g	エネルギー 1263 kcal 蛋白質 43.0 g 脂質 11.2 g 食塩 5.3 g 炭水化物 232.4 g	エネルギー 1145 kcal 蛋白質 36.3 g 脂質 27.9 g 食塩 5.6 g 炭水化物 170.9 g	エネルギー 953 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 11.1 g 食塩 5.3 g 炭水化物 164.6 g

<献立表>

2026/10/21

現場：（株）M the B 優樹
献立種類：常食(通常)
年月日：2026年11月23日（月）～ 2026年11月29日（日）

	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28	日 29
昼食	米飯180 g ホークチップ マカロニのビジキサラダ 小松菜のナツ和え 切昆布の甘辛炒り煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 鱈の淡煮 付け合せ 牛蒡のバブラ和え 青梗菜のベロン和え ビーツソテー 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g ビーフシチュー カレーマヨネーズサラダ オクラの梅肉和え キャベツの回鍋肉炒め 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g サゴシのみぞれ煮 付け合せ たたき胡瓜風 茄子のマリネ 昆布煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 牛肉と蓮根の甘辛炒め 南瓜サラダ アスパラの鮭和え 白菜のきのこあんかけ 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 鱈の煮付 付け合せ 菜の花の菜種和え ささみ大根和え エビシューマイ 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 鶏肉のタンドリー炒め ビジキの3色サラダ インゲンのサミ和え もやしとそぼろのゆかり炒め 漬物（きゅうり） 黄桃缶
	エネルギー 528 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 10.4 g 食塩 2.6 g 炭水化物 86.5 g	エネルギー 464 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 2.4 g 食塩 2.7 g 炭水化物 87.1 g	エネルギー 548 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 11.4 g 食塩 2.6 g 炭水化物 87.6 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 9.5 g 食塩 2.6 g 炭水化物 71.7 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 10.8 g 食塩 2.5 g 炭水化物 90.8 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 6.5 g 食塩 2.8 g 炭水化物 88.2 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 7.2 g 食塩 2.6 g 炭水化物 80.9 g
	米飯180 g あじの蒲焼 付け合せ タモサラダ アスパラの桜海老和え 白菜のチャウダー煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 鶏ちゃん 大根の和布サラダ 菜の花の生姜醤油和え 高野煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 鮭のガーリックバター焼き 付け合せ 卵豆腐 もやしの茸和え インゲンのオイマヨ炒め 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g トンチン風炒め ホウレン草の浅漬け 切干ハリハリ酢 ブロッコリーアヒージョ風 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 鱈のもろみ焼き 付け合せ 小松菜の佃煮和え 切干大根の香味和え マカロニのコンボータ煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 海老カツ 付け合せ 牛蒡の胡麻よごし 青梗菜の辛子和え 春雨の旨塩炒め 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 鰯のみりん煮 付け合せ スエーデンサラダ オクラのおろし和え キャベツのナツ炒め 漬物（きゅうり） 黄桃缶
	エネルギー 574 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 15.8 g 食塩 2.6 g 炭水化物 79.2 g	エネルギー 526 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 10.8 g 食塩 2.6 g 炭水化物 81.7 g	エネルギー 509 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 10.9 g 食塩 2.6 g 炭水化物 77.0 g	エネルギー 697 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 8.3 g 食塩 2.7 g 炭水化物 116.7 g	エネルギー 654 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 20.7 g 食塩 2.8 g 炭水化物 88.4 g	エネルギー 561 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 10.3 g 食塩 2.7 g 炭水化物 95.5 g	エネルギー 596 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 14.9 g 食塩 2.6 g 炭水化物 87.1 g
	エネルギー 1102 kcal 蛋白質 36.8 g 脂質 26.2 g 食塩 5.2 g 炭水化物 165.7 g	エネルギー 990 kcal 蛋白質 37.5 g 脂質 13.2 g 食塩 5.3 g 炭水化物 168.8 g	エネルギー 1057 kcal 蛋白質 35.0 g 脂質 22.3 g 食塩 5.2 g 炭水化物 164.6 g	エネルギー 1173 kcal 蛋白質 45.9 g 脂質 17.8 g 食塩 5.3 g 炭水化物 188.4 g	エネルギー 1206 kcal 蛋白質 40.5 g 脂質 31.5 g 食塩 5.3 g 炭水化物 179.2 g	エネルギー 1076 kcal 蛋白質 34.6 g 脂質 16.8 g 食塩 5.5 g 炭水化物 183.7 g	エネルギー 1077 kcal 蛋白質 36.5 g 脂質 22.1 g 食塩 5.2 g 炭水化物 168.0 g

<献立表>

2026/10/21

現場：（株）M the B 優樹
献立種類：常食(通常)
年月日：2026年11月30日（月）～ 2026年12月6日（日）

	月 30	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
昼食	あさり炊込みご飯 メ ^o イのチリソースがけ ブ ^o ロッコリーのチース ^o サラダ ^o 切干棒棒鶏 杓 ^o レ ^o 草 ^o ハ ^o ーコンソ ^o ー 漬物（きゅうり） 黄桃缶						
	エネルギー 510 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 11.7 g 食塩 3.3 g 炭水化物 74.6 g						
	米飯180 g 筑前煮 胡瓜のシ ^o ャコ和え 茄子の柚子皮和え 人参ソ ^o シ ^o 漬物（きゅうり） 黄桃缶						
	エネルギー 523 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 7.2 g 食塩 2.5 g 炭水化物 87.9 g						
	エネルギー 1033 kcal 蛋白質 37.7 g 脂質 18.9 g 食塩 5.8 g 炭水化物 162.5 g						
夕食							