

<献立表>

2026/10/21

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							米飯180 g 鶏肉の豆乳クリーム煮 オクラのエキニク和え キャベツのツナ和え 和風たらこスパ 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）
							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
							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

<献立表>

2026/10/21

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 1	米飯180 g 白身魚のﾍﾝﾊﾞｰ焼き 付け合せ 胡瓜の酢の物 茄子のｼﾞｬﾎ和え ｽｸﾗﾝﾌﾟﾙﾍｯｶﾞ 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	おにぎり（ゆかり） 肉うどん ｱｽﾊﾟﾗのﾌﾚﾝﾅ和え 白菜とｲﾝｹﾞﾝの和え物 大学芋風 漬物（きゅうり）	米飯180 g ﾅﾎのﾀﾗﾓ焼き 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） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g 豚肉のﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞ炒め もやしﾅﾐﾙ ｲﾝｹﾞﾝの茸和え ﾋｼﾞｷの蓮根煮 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g 赤魚のﾍｯ甲煮 付け合せ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの鮭和え ﾈｸﾂ草の白和え 切干の卵とじ 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	牛丼 ﾏｶﾛﾆのﾎｰﾎ和え 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） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g ｶﾚｲの麺つゆ煮 付け合せ ﾊﾞﾝｻﾝｽｰ 青梗菜のｷﾗﾅﾞ和え 金平牛蒡 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）
	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 618 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 11.0 g 食塩 2.5 g 炭水化物 109.4 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 537 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 12.1 g 食塩 2.6 g 炭水化物 84.0 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
	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 618 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 11.0 g 食塩 2.5 g 炭水化物 109.4 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 537 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 12.1 g 食塩 2.6 g 炭水化物 84.0 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

<献立表>

2026/10/21

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 1	米飯180 g 豆腐ハンバーグ 和風ソース 付け合せ わらの桜海老和え 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） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g あじの洋風煮 付け合せ 胡瓜の加カマ和え 餃子 茄子のケチャップ炒め 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	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テー 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g 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 コーンソテー 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	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） 味噌汁（わかめ）	おにぎり（ゆかり） 豚骨ラーメン ホレン草のアサリ和え 切干大根の和え フロッピーのクリーム煮 漬物（きゅうり） マカロニチーズ 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	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） 味噌汁（わかめ）
	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 546 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 13.1 g 食塩 2.7 g 炭水化物 77.9 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 584 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 5.8 g 食塩 2.9 g 炭水化物 113.0 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
	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 546 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 13.1 g 食塩 2.7 g 炭水化物 77.9 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 584 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 5.8 g 食塩 2.9 g 炭水化物 113.0 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

<献立表>

2026/10/21

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 1	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） 味噌汁（わかめ）	麻婆丼 スパゲティ ^o 和え オ ^o ウの摺り胡麻和え キャ ^o ツのちゃんぽん風煮 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	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） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g 牛肉のステーキ炒め ホ ^o テサラダ ^o 白菜の即席漬け アスパ ^o ラの甜麺醬炒め 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	おにぎり（ゆかり） にゅう麺 菜の花のコンソメ和え 長芋短冊和え 大根のこつてり煮 漬物（きゅうり）	米飯180 g 牛肉の焼肉炒め もやしのナンプラー和え インゲンのツナ和え ヒジキ炒り豆腐 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g メ ^o ケのキノコあんかけ ホ ^o レン草のソ ^o ス和え ブ ^o ロッコリーの胡麻和え 切干の煮なます 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）
	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 589 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 18.2 g 食塩 2.4 g 炭水化物 80.5 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 780 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 2.8 g 食塩 6.4 g 炭水化物 162.6 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
	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 589 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 18.2 g 食塩 2.4 g 炭水化物 80.5 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 780 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 2.8 g 食塩 6.4 g 炭水化物 162.6 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

<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）

※栄養士の監修のもと作成しております

	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28	日 29
昼 食 1	チンカレー	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g
	マカロニのビシキサラダ	鱈の淡煮	ビーフシチュー	サゴシのみぞれ煮	牛肉と蓮根の甘辛炒め	鱈の煮付	鶏肉のタンドリー炒め
	小松菜のナッツ和え	付け合せ	カレーマヨネーズサラダ	付け合せ	南瓜サラダ	付け合せ	ビシキの3色サラダ
	切昆布の甘辛炒り煮	牛蒡のバブリア和え	オクラの梅肉和え	たたき胡瓜風	アスパラの鮭和え	菜の花の菜種和え	インゲンのササ和え
	漬物（きゅうり）	青梗菜のベベロン和え	キャベツの回鍋肉炒め	茄子のマネ	白菜のきのこあんかけ	ささみ大根和え	もやしとそぼろのゆかり炒め
	味噌汁（わかめ）	ビーフソテー	漬物（きゅうり）	昆布煮	漬物（きゅうり）	エビシューマイ	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）	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 562 kcal 蛋白質 18.4 g	エネルギー 464 kcal 蛋白質 18.0 g	エネルギー 548 kcal 蛋白質 15.0 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 20.2 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 16.1 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 19.7 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 15.3 g
	脂質 15.5 g 食塩 2.9 g	脂質 2.4 g 食塩 2.7 g	脂質 11.4 g 食塩 2.6 g	脂質 9.5 g 食塩 2.6 g	脂質 10.8 g 食塩 2.5 g	脂質 6.5 g 食塩 2.8 g	脂質 7.2 g 食塩 2.6 g
	炭水化物 80.8 g	炭水化物 87.1 g	炭水化物 87.6 g	炭水化物 71.7 g	炭水化物 90.8 g	炭水化物 88.2 g	炭水化物 80.9 g
	エネルギー 562 kcal 蛋白質 18.4 g	エネルギー 464 kcal 蛋白質 18.0 g	エネルギー 548 kcal 蛋白質 15.0 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 20.2 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 16.1 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 19.7 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 15.3 g
	脂質 15.5 g 食塩 2.9 g	脂質 2.4 g 食塩 2.7 g	脂質 11.4 g 食塩 2.6 g	脂質 9.5 g 食塩 2.6 g	脂質 10.8 g 食塩 2.5 g	脂質 6.5 g 食塩 2.8 g	脂質 7.2 g 食塩 2.6 g
	炭水化物 80.8 g	炭水化物 87.1 g	炭水化物 87.6 g	炭水化物 71.7 g	炭水化物 90.8 g	炭水化物 88.2 g	炭水化物 80.9 g

<献立表>

2026/10/21

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 1	米飯180 g メ ^o イのチリ ^s が ^け ブ ^o ロッコ ^リ ーのチ ^ー ス ^o サ ^ラ ダ ^o 切干棒棒鶏 杓 ^し 草 ^へ ーコンソ ^レ ー						
	漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）						
	エ ^レ キ ^ー 508 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 10.8 g 食塩 2.8 g 炭水化物 77.5 g						
	エ ^レ キ ^ー 508 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 10.8 g 食塩 2.8 g 炭水化物 77.5 g						