

<献立表>

2025/12/21

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：2025年12月29日(月)～2026年1月4日(日)

	月 29	火 30	水 31	木 1	金 2	土 3	日 4
昼食 1				赤飯 海老湯葉巻きの天ぷら 蓮根とオクラの梅肉和え 伊達巻 穴子ときゅうりの和え物 栗きんとん 味噌汁(わかめ)	米飯180g 豚の角煮 白菜の洋風和え ほうれん草の白味噌和え 切昆布とササミの炒り煮 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180g 鶏肉のトマト煮込み 切干の塩昆布和え さつま芋サラダ 小松菜とキノコのソテー 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180g 鱈の柚子皮煮 付け合せ 青梗菜の生姜和え 切昆布のかか酢 牛蒡のから炒め 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)
				エネルギー 639 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 11.6 g 食塩 2.5 g 炭水化物 111.8 g	エネルギー 558 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 15.9 g 食塩 3.0 g 炭水化物 84.9 g	エネルギー 568 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 13.0 g 食塩 2.4 g 炭水化物 96.8 g	エネルギー 449 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 2.7 g 食塩 2.6 g 炭水化物 87.3 g
				エネルギー 639 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 11.6 g 食塩 2.5 g 炭水化物 111.8 g	エネルギー 558 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 15.9 g 食塩 3.0 g 炭水化物 84.9 g	エネルギー 568 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 13.0 g 食塩 2.4 g 炭水化物 96.8 g	エネルギー 449 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 2.7 g 食塩 2.6 g 炭水化物 87.3 g

<献立表>

2025/12/21

現場：（株）M the B 優樹

献立種類：常食(通常)

年月日：2026年1月5日（月）～ 2026年1月11日（日）

※栄養士の監修のもと作成しております

	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10	日 11
昼 食 1	米飯180 g	香味鮭散らし寿司	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	おにぎり（ゆかり）	米飯180 g
	鶏肉の塩麹炒め	ブロッコリーのビターナッツ和え	豚肉の生姜焼き	メダイのバター醤油煮	ダッカルビ	チャンポン麺	肉団子酢豚
	インゲンのツナ和え	オクラのめんつゆ和え	アスパラの鮭和え	付け合せ	大根と大葉の和風サラダ	胡瓜の酢の物	小松菜のチーズ和え
	スパサラダ	春雨の青椒肉絲風	マカロニの和風サラダ	菜の花のわさび和え	杓苳草のコンソメ和え	蓮根の胡麻よごし	切干の梅和え
	ビシキの大豆煮	漬物（きゅうり）	白菜のトマトソース煮込み	もやしとわかめのナムル	高野の麻婆風	茄子のそぼろあんかけ	さつま芋のバターレモン煮
	漬物（きゅうり）	味噌汁（わかめ）	漬物（きゅうり）	竹輪の卵とじ	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）
				味噌汁（わかめ）			
	エネルギー 533 kcal 蛋白質 18.4 g	エネルギー 467 kcal 蛋白質 16.4 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 19.5 g	エネルギー 558 kcal 蛋白質 24.7 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 20.8 g	エネルギー 605 kcal 蛋白質 20.8 g	エネルギー 631 kcal 蛋白質 14.6 g
	脂質 12.8 g 食塩 2.6 g	脂質 5.3 g 食塩 2.9 g	脂質 12.8 g 食塩 2.6 g	脂質 13.0 g 食塩 2.6 g	脂質 9.0 g 食塩 2.7 g	脂質 7.5 g 食塩 1.9 g	脂質 12.9 g 食塩 2.5 g
	炭水化物 88.0 g	炭水化物 88.9 g	炭水化物 90.3 g	炭水化物 83.6 g	炭水化物 88.4 g	炭水化物 118.5 g	炭水化物 113.9 g
	エネルギー 533 kcal 蛋白質 18.4 g	エネルギー 467 kcal 蛋白質 16.4 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 19.5 g	エネルギー 558 kcal 蛋白質 24.7 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 20.8 g	エネルギー 605 kcal 蛋白質 20.8 g	エネルギー 631 kcal 蛋白質 14.6 g
	脂質 12.8 g 食塩 2.6 g	脂質 5.3 g 食塩 2.9 g	脂質 12.8 g 食塩 2.6 g	脂質 13.0 g 食塩 2.6 g	脂質 9.0 g 食塩 2.7 g	脂質 7.5 g 食塩 1.9 g	脂質 12.9 g 食塩 2.5 g
	炭水化物 88.0 g	炭水化物 88.9 g	炭水化物 90.3 g	炭水化物 83.6 g	炭水化物 88.4 g	炭水化物 118.5 g	炭水化物 113.9 g

<献立表>

2025/12/21

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1月12日(月)～2026年1月18日(日)

	月 12	火 13	水 14	木 15	金 16	土 17	日 18
昼 食 1	米飯180 g サゴシの塩麴焼き 付け合せ 牛蒡デリ風サラダ 青梗菜の桜海老和え 切り昆布煮 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	親子丼 インゲンのササ和え たらスパサラダ ヒジキと厚揚げの煮物 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180 g サーモンフライタルタルソース 付け合せ ブロッコリーのはんぺん和え オクラの茸和え 春雨スープ 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180 g チリコンカン アスパラのハニーマリョウ根和え 白菜ピクルス マカロニのホタテシユ煮込み 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180 g 鰯の香味焼き 付け合せ もやしと水菜のさっぱり和え 菜の花の山葵醤油和え 蒟蒻の甘辛煮 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	カレーライス ひじきの厚揚げ白和え ホレン草浅漬け 生姜風味 大根のべっ甲煮 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180 g 鯖の南蛮漬け タタキ胡瓜風 茄子の揚げ浸し 茎和布の大豆煮 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)
	エネルギー 561 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 14.6 g 食塩 2.6 g 炭水化物 86.1 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 14.2 g 食塩 2.8 g 炭水化物 85.4 g	エネルギー 578 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 12.4 g 食塩 2.7 g 炭水化物 99.8 g	エネルギー 551 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 13.6 g 食塩 2.5 g 炭水化物 90.6 g	エネルギー 524 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 10.1 g 食塩 2.4 g 炭水化物 87.6 g	エネルギー 465 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 7.9 g 食塩 2.3 g 炭水化物 85.0 g	エネルギー 631 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 26.1 g 食塩 2.4 g 炭水化物 81.7 g
	エネルギー 561 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 14.6 g 食塩 2.6 g 炭水化物 86.1 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 14.2 g 食塩 2.8 g 炭水化物 85.4 g	エネルギー 578 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 12.4 g 食塩 2.7 g 炭水化物 99.8 g	エネルギー 551 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 13.6 g 食塩 2.5 g 炭水化物 90.6 g	エネルギー 524 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 10.1 g 食塩 2.4 g 炭水化物 87.6 g	エネルギー 465 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 7.9 g 食塩 2.3 g 炭水化物 85.0 g	エネルギー 631 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 26.1 g 食塩 2.4 g 炭水化物 81.7 g

<献立表>

2025/12/21

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1月19日（月）～ 2026年1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	米飯180 g	米飯180 g	筍炊き込みご飯	米飯180 g	タコライス	米飯180 g
	豚肉と蓮根の甘辛味噌炒め	赤魚のめんつゆ煮	チンカツ デミソース	カレイのバター醤油煮	肉団子酢豚	もやしのチャンジャ風	鶏肉の柚子ポン炒め
	小松菜の白滝和え	付け合せ	付け合せ	付け合せ	マカロニチースサラダ	菜の花の洋風和え	蟹焼売
	切干エニツク和え	牛蒡酢	インゲンの麴和え	オクラの辛子和え	白菜の磯和え	竹輪のカレー炒め	ゆかり草の大葉和え
	南瓜煮	青梗菜のシーフード和え	キャベツのヒジキ和え	春雨和風サラダ	アスパラのキノコソテー	漬物（きゅうり）	大根と蒟蒻の田舎煮
	漬物（きゅうり）	切昆布と筍の煮物	カルパナウ風スパ	フロッキー蟹玉炒め	漬物（きゅうり）	味噌汁（わかめ）	漬物（きゅうり）
	味噌汁（わかめ）	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）	味噌汁（わかめ）			
	エネルギー 527 kcal 蛋白質 18.1 g	エネルギー 466 kcal 蛋白質 18.9 g	エネルギー 577 kcal 蛋白質 25.3 g	エネルギー 535 kcal 蛋白質 24.7 g	エネルギー 548 kcal 蛋白質 14.1 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 20.6 g	エネルギー 525 kcal 蛋白質 19.5 g
	脂質 9.9 g 食塩 2.6 g	脂質 5.3 g 食塩 2.5 g	脂質 11.8 g 食塩 2.7 g	脂質 10.7 g 食塩 2.8 g	脂質 13.5 g 食塩 2.8 g	脂質 12.9 g 食塩 2.7 g	脂質 11.4 g 食塩 2.7 g
	炭水化物 93.3 g	炭水化物 86.6 g	炭水化物 92.8 g	炭水化物 85.0 g	炭水化物 92.2 g	炭水化物 81.6 g	炭水化物 86.9 g
	エネルギー 527 kcal 蛋白質 18.1 g	エネルギー 466 kcal 蛋白質 18.9 g	エネルギー 577 kcal 蛋白質 25.3 g	エネルギー 535 kcal 蛋白質 24.7 g	エネルギー 548 kcal 蛋白質 14.1 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 20.6 g	エネルギー 525 kcal 蛋白質 19.5 g
	脂質 9.9 g 食塩 2.6 g	脂質 5.3 g 食塩 2.5 g	脂質 11.8 g 食塩 2.7 g	脂質 10.7 g 食塩 2.8 g	脂質 13.5 g 食塩 2.8 g	脂質 12.9 g 食塩 2.7 g	脂質 11.4 g 食塩 2.7 g
	炭水化物 93.3 g	炭水化物 86.6 g	炭水化物 92.8 g	炭水化物 85.0 g	炭水化物 92.2 g	炭水化物 81.6 g	炭水化物 86.9 g

<献立表>

2025/12/21

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1月26日（月）～ 2026年2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 鱈の彩り野菜あんかけ 胡瓜の大豆和え 茄子のカルパッチョ 筍と山菜の炒め煮 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	おにぎり（ゆかり） 肉そば 白菜と茎わかめの酢物 小松菜のおかか和え 里芋の煮っ転がし 漬物（きゅうり）	米飯180 g 鰯の柚子胡椒照焼き 付け合せ 牛蒡の和風サラダ 切昆布のビーマンและ 青梗菜のから炒め 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g 鶏肉と白菜の中華煮 インゲンのすり胡麻和え スパサタールカレー風味 ビジキと蓮根の煮物 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g マトイのムニエル 付け合せ オクラの浅漬け 梅風味 春雨サラダ ブロッコリーのシーフードソテー 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g 豚肉のトマトソース煮 アスパラのビーマンและ 切干葱塩和え マカロニバター醤油ソテー 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	
	エネルギー 480 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 7.3 g 食塩 2.6 g 炭水化物 85.8 g	エネルギー 913 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 7.1 g 食塩 2.7 g 炭水化物 180.3 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 14.9 g 食塩 2.6 g 炭水化物 87.1 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 11.3 g 食塩 2.6 g 炭水化物 86.1 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 10.0 g 食塩 2.5 g 炭水化物 88.0 g	エネルギー 578 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 12.4 g 食塩 2.7 g 炭水化物 94.8 g	
	エネルギー 480 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 7.3 g 食塩 2.6 g 炭水化物 85.8 g	エネルギー 913 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 7.1 g 食塩 2.7 g 炭水化物 180.3 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 14.9 g 食塩 2.6 g 炭水化物 87.1 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 11.3 g 食塩 2.6 g 炭水化物 86.1 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 10.0 g 食塩 2.5 g 炭水化物 88.0 g	エネルギー 578 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 12.4 g 食塩 2.7 g 炭水化物 94.8 g	