

<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 : 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				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180 g 豚の角煮 白菜の洋風和え ほうれん草の白味噌和え 切昆布とサミの炒り煮 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g 鶏肉のトト煮込み 切干の塩昆布和え さつま芋サラダ 小松菜とキコのソテー ¹ 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g 鰯の柚子皮煮 付け合せ 青梗菜の生姜和え 切昆布のかにマ酢 牛蒡のカレーチョウ 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）
				I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	I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	I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	I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
				I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	I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	I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	I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
星 食 1	米飯180 g 鶏肉の塩麹炒め イケンのツナ和え スパサラダ ビジキの大豆煮 漬物 (きゅうり) 味噌汁 (わかめ)	香味鮭散らし寿司 ブロッコリーのピーナッツ和え オクラのめんつゆ和え 春雨の青椒肉絲風 漬物 (きゅうり) 味噌汁 (わかめ)	米飯180 g 豚肉の生姜焼き アスパラの鮭和え マカロニの和風サラダ 白菜のトマトチーズ煮込み 漬物 (きゅうり) 味噌汁 (わかめ)	米飯180 g メダイのバター醤油煮 付け合せ 菜の花のわさび和え もやしとカベのナムル 竹輪の卵とじ 漬物 (きゅうり)	米飯180 g ダッカルビ 大根と大葉の和風サラダ ホウレン草のコンソメ和え 高野の麻婆風 漬物 (きゅうり) 味噌汁 (わかめ)	おにぎり (ゆかり) チャンポン麺 胡瓜の酢の物 蓮根の胡麻よごし 茄子のそぼろあんかけ 漬物 (きゅうり) 味噌汁 (わかめ)	米飯180 g 肉団子酢豚 小松菜のチーズ和え 切干の梅和え さつま芋のバターレモン煮 漬物 (きゅうり) 味噌汁 (わかめ)
	エネルギー - 533 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 12.8 g 食塩 2.6 g 炭水化物 88.0 g	エネルギー - 467 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 5.3 g 食塩 2.9 g 炭水化物 88.9 g	エネルギー - 549 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 12.8 g 食塩 2.6 g 炭水化物 90.3 g	エネルギー - 558 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 13.0 g 食塩 2.6 g 炭水化物 83.6 g	エネルギー - 517 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 9.0 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.4 g	エネルギー - 605 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 7.5 g 食塩 1.9 g 炭水化物 118.5 g	エネルギー - 631 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 12.9 g 食塩 2.5 g 炭水化物 113.9 g
	エネルギー - 533 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 12.8 g 食塩 2.6 g 炭水化物 88.0 g	エネルギー - 467 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 5.3 g 食塩 2.9 g 炭水化物 88.9 g	エネルギー - 549 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 12.8 g 食塩 2.6 g 炭水化物 90.3 g	エネルギー - 558 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 13.0 g 食塩 2.6 g 炭水化物 83.6 g	エネルギー - 517 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 9.0 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.4 g	エネルギー - 605 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 7.5 g 食塩 1.9 g 炭水化物 118.5 g	エネルギー - 631 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 12.9 g 食塩 2.5 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)

年月日 : 2026年1月12日 (月) ~ 2026年1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	親子丼	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	カレーライス	米飯180 g
	サゴシの塩麹焼き	インゲンのサモ和え	サーモンフライタルタルソース	チリコンカン	鰯の香味焼き	ひじきの厚揚げ白和え	鯖の南蛮漬け
	付け合せ	たらスパサラダ	付け合せ	アスパラのハニーコチュン和え	付け合せ	杓子草浅漬け 生姜風味	タタキ胡瓜風
	牛蒡デリ風サラダ	ヒジキと厚揚げの煮物	ブロッコリーのはんぺん和え	白菜ピクルス	もやしと水菜のさっぱり和え	大根のべっ甲煮	茄子の揚げ浸し
	青梗菜の桜海老和え	漬物（きゅうり）	オクラの茸和え	マロニのホタテ煮込み	菜の花の山葵醤油和え	漬物（きゅうり）	茎和布の大豆煮
	切り昆布煮	味噌汁（わかめ）	春雨スープ	漬物（きゅうり）	蒟蒻の甘辛煮	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）	漬物（きゅうり）		味噌汁（わかめ）
	I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	I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	I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	I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	I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	I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	I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
	I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	I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	I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	I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	I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	I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	I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)

年月日 : 2026年1月19日 (月) ~ 2026年1月25日 (日)

※栄養士の監修のもと作成しております

	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24	日 25
星 食 1	米飯180 g 豚肉と蓮根の甘辛味噌炒め 小松菜の白滝和え 切干エスニック和え 南瓜煮 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g 赤魚のめんつゆ煮 付け合せ 牛蒡酢 青梗菜のシーフード和え 切昆布と筍の煮物 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g チキンカツ テ'ミソース 付け合せ インゲンの麹和え キヤベツのビッグキ和え カルボナーラ風スパ ^o 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	筍炊き込みご飯 かれいのバタ醤油煮 付け合せ オクラの辛子和え 春雨和風サラダ フロッコリー蟹玉炒め 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g 肉団子酢豚 付け合せ 白菜の磯和え アスパラのキノコティー ^o 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	タコライス もやしのチャンピョ風 マカロニチーズサラダ ^o 竹輪のカレ炒め 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g 鶏肉の柚子ポン炒め 蟹焼壳 わらび草の大葉和え 大根と蒟蒻の田舎煮 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）
	エネルギー 527 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 9.9 g 食塩 2.6 g 炭水化物 93.3 g	エネルギー 466 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 5.3 g 食塩 2.5 g 炭水化物 86.6 g	エネルギー 577 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 11.8 g 食塩 2.7 g 炭水化物 92.8 g	エネルギー 535 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 10.7 g 食塩 2.8 g 炭水化物 85.0 g	エネルギー 548 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 13.5 g 食塩 2.8 g 炭水化物 92.2 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 12.9 g 食塩 2.7 g 炭水化物 81.6 g	エネルギー 525 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 11.4 g 食塩 2.7 g 炭水化物 86.9 g
	エネルギー 527 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 9.9 g 食塩 2.6 g 炭水化物 93.3 g	エネルギー 466 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 5.3 g 食塩 2.5 g 炭水化物 86.6 g	エネルギー 577 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 11.8 g 食塩 2.7 g 炭水化物 92.8 g	エネルギー 535 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 10.7 g 食塩 2.8 g 炭水化物 85.0 g	エネルギー 548 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 13.5 g 食塩 2.8 g 炭水化物 92.2 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 12.9 g 食塩 2.7 g 炭水化物 81.6 g	エネルギー 525 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 11.4 g 食塩 2.7 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)

年月日 : 2026年1月26日 (月) ~ 2026年2月1日 (日)

※栄養士の監修のもと作成しております

	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30	土 31	日 1	
星 食 1	米飯180 g 鰯の彩り野菜あんかけ 胡瓜の大豆和え 茄子のカルバッショ 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 里芋の煮つ転がし 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	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 切昆布のピーマン和え 青梗菜のかにか炒め 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 スパラダ カレー風味 ヒジキと蓮根の煮物 春雨サラダ 味噌汁（わかめ）	米飯180 g メイのムニエル 付け合せ オクラの浅漬け 梅風味 春雨サラダ 味噌汁（わかめ）	米飯180 g 豚肉のトマトチーズ煮 アスパラのピーナッツ和え 切干葱塩和え マロニエー醤油ソース 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		