<献立表>

2026/01/19

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）

	月	火	水	木	金	土	日
	26	27	28	29	30	31	1
昼食							米飯180ｇ ﾁｷﾝｶﾂ ﾃﾞﾐｿｰｽ 付け合せ 大根サラダ オクラの浅漬け 高野の卵とじ 漬物（きゅうり） 黄桃缶
							ｴﾈﾙｷﾞｰ 525 kcal 蛋白質 26.6 ｇ 脂質 10.6 ｇ 食塩 2.6 ｇ 炭水化物 82.0 ｇ
夕食							米飯180ｇ 鱈のしぐれ煮 付け合せ ｲﾝｹﾞﾝの胡麻よごし スパサラダ ﾋｼﾞｷの大豆煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶
							ｴﾈﾙｷﾞｰ 508 kcal 蛋白質 20.0 ｇ 脂質 8.4 ｇ 食塩 2.6 ｇ 炭水化物 88.8 ｇ
							ｴﾈﾙｷﾞｰ 1033 kcal 蛋白質 46.6 ｇ 脂質 19.0 ｇ 食塩 5.2 ｇ 炭水化物 170.8 ｇ

<献立表>

2026/01/19

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

	月	火	水	木	金	土	日
	2	3	4	5	6	7	8
昼食	米飯180ｇ 太刀魚の磯塩焼き 付け合せ 胡瓜の酢物 茄子のなめ茸和え 大根とつみれ煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180ｇ 豚肉の焼肉風炒め 切干和風サラダ ｱｽﾊﾟﾗのたらこ和え ﾏｶﾛﾆのﾐｰﾄｿｰｽ煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180ｇ 鯖のﾚﾓﾝﾑﾆｴﾙ 付け合せ 青梗菜の桜海老和え 切昆布ｶﾆｶﾏ酢 金平牛蒡 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180ｇ 牛肉プルコギ風炒め ひじきと豆のｺﾞﾏﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ ｲﾝｹﾞﾝの大葉和え ｽﾊﾟｹﾞﾃｨﾅﾎﾟﾘﾀﾝ風 漬物（きゅうり） 黄桃缶	炊込みご飯 赤魚と焼き豆腐の旨煮 春雨マヨサラダ ﾎｳﾚﾝｿｳの煮浸し ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180ｇ ニラ豚 南瓜サラダ 白菜の麹和え 小松菜のｼｰﾌｰﾄﾞ炒め 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180ｇ カレイの甘辛煮 付け合せ 菜の花の生姜醤油和え もずく酢 ツナ大根 漬物（きゅうり） 黄桃缶
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 553 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 16.3 g 食塩 2.5 g 炭水化物 85.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 531 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 9.4 g 食塩 2.6 g 炭水化物 93.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 613 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 21.5 g 食塩 2.5 g 炭水化物 88.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 545 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 12.2 g 食塩 2.5 g 炭水化物 91.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 503 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.1 g 食塩 2.9 g 炭水化物 78.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 515 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 10.1 g 食塩 2.6 g 炭水化物 88.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 470 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 4.0 g 食塩 2.6 g 炭水化物 88.0 g
夕食	米飯180ｇ かに玉 ﾎｳﾚﾝｿｳの白味噌和え ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻｻﾐ和え 麻婆春雨 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180ｇ 鰤の照り煮 付け合せ さつま芋サラダ 小松菜のおかか和え 白菜のﾁｬｳﾀﾞｰ煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180ｇ じゃが芋と鶏肉のｸﾘｰﾑ煮 もやしナムル 菜の花の辛子和え 厚揚げとﾋﾟｰﾏﾝの甘辛炒め 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180ｇ メダイの柚子皮煮 付け合せ 大根の磯酢和え オクラの香味和え 大豆のツナカレー炒め 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180ｇ 豚肉と白菜の梅煮 胡瓜のうざく酢 茄子のおろし和え エビシュウマイ 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180ｇ 鰺の磯塩焼き 付け合せ ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ｱｽﾊﾟﾗのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 切干と大根葉の炒り煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180ｇ メンチカツ 付け合せ 牛蒡の彩りｻﾗﾀﾞ 青梗菜のｴﾉｷ和え 切昆布の佃煮風 漬物（きゅうり） 黄桃缶
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 509 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 9.9 g 食塩 2.6 g 炭水化物 87.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 605 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 19.2 g 食塩 2.4 g 炭水化物 89.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 536 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 10.8 g 食塩 2.6 g 炭水化物 88.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 525 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 10.5 g 食塩 2.4 g 炭水化物 86.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 513 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 10.3 g 食塩 2.5 g 炭水化物 87.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 530 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 11.8 g 食塩 2.5 g 炭水化物 85.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 534 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 11.3 g 食塩 2.7 g 炭水化物 94.8 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1062 kcal 蛋白質 38.8 g 脂質 26.2 g 食塩 5.1 g 炭水化物 172.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1136 kcal 蛋白質 42.8 g 脂質 28.6 g 食塩 5.0 g 炭水化物 182.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1149 kcal 蛋白質 41.8 g 脂質 32.3 g 食塩 5.1 g 炭水化物 177.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1070 kcal 蛋白質 43.3 g 脂質 22.7 g 食塩 4.9 g 炭水化物 177.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1016 kcal 蛋白質 41.6 g 脂質 22.4 g 食塩 5.4 g 炭水化物 165.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1045 kcal 蛋白質 39.6 g 脂質 21.9 g 食塩 5.1 g 炭水化物 174.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1004 kcal 蛋白質 34.8 g 脂質 15.3 g 食塩 5.3 g 炭水化物 182.8 g

<献立表>

2026/01/19

現場　　：（株）M the B　優樹
献立種類：常食(通常)
年月日　：2026年2月9日（月）～ 2026年2月15日（日）

	月	火	水	木	金	土	日
	9	10	11	12	13	14	15
昼食	米飯180ｇ 鶏肉のﾄﾏﾄ煮 オクラの梅肉和え 人参と蒟蒻の白和え もやしﾅｯﾂ炒め 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180ｇ 太刀魚の生姜煮 付け合せ 胡瓜のﾌﾚﾝﾁ和え ｷｬﾍﾞﾂの和風ﾁｰｽﾞ和え 茄子の揚げ浸し 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180ｇ 豚肉キムチ炒め 切干の塩昆布和え ｱｽﾊﾟﾗのﾏﾘﾈ ﾏｶﾛﾆのｸﾘｰﾑ煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180ｇ 鱈バター醤油煮 付け合せ 牛蒡マヨサラダ 青梗菜の胡麻油和え 昆布の煮付け 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180ｇ 牛肉のﾀﾝﾄﾞﾘｰ炒め ｷｬﾍﾞﾂの旨塩ｻﾗﾀﾞ ｲﾝｹﾞﾝのﾋｼﾞｷ和え たらスパソテー 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180ｇ ぶり大根 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの菜種和え ﾎｳﾚﾝｿｳと油揚げの和え物 ﾋﾞｰﾌﾝのｷﾑﾁ炒め 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180ｇ エビフライ　タルタルソース 付け合せ 白菜ナムル 小松菜のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 南瓜のいとこ煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 536 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 11.6 g 食塩 2.4 g 炭水化物 91.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 627 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 25.2 g 食塩 2.6 g 炭水化物 85.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 523 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 9.6 g 食塩 2.6 g 炭水化物 92.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 497 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 8.4 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 535 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 10.2 g 食塩 2.5 g 炭水化物 91.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 564 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 14.8 g 食塩 2.4 g 炭水化物 86.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 610 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 17.8 g 食塩 2.7 g 炭水化物 96.2 g
夕食	米飯180ｇ さわらの西京焼き 付け合せ ｲﾝｹﾞﾝの浅漬け ｽﾊﾟｻﾗﾀﾞ ｶﾚｰ風味 ひじきの鶏五目煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180ｇ 麻婆豆腐 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞ和え バンサンスー ﾎｳﾚﾝｿｳのｺｰﾝｿﾃｰ 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180ｇ 鮭のチャンチャン焼き 白菜ピクルス 小松菜のめんつゆ和え 海苔塩ｼﾞｬｶﾞﾊﾞﾀｰ 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180ｇ 親子煮 もやしのﾍﾞﾄﾅﾑ風ｻﾗﾀﾞ 菜の花と大豆のｲﾀﾘｱﾝ和え 蓮根と竹輪の金平 漬物（きゅうり） 黄桃缶	きのこ炊込みご飯 鯵の胡麻焼 付け合せ オクラの葱和え 紅白なます 筍の大根葉炒め 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180ｇ 八宝菜 胡瓜の棒棒鶏風 茄子の酢醤油和え 厚揚げとﾆﾗの味噌炒め 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180ｇ 鯖のムニエル 付け合せ ｱｽﾊﾟﾗのあさり和え 切干とｲﾝｹﾞﾝのすり胡麻和え ﾏｶﾛﾆのﾄﾏﾄﾁｰｽﾞ煮込み 漬物（きゅうり） 黄桃缶
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 553 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 13.1 g 食塩 2.4 g 炭水化物 88.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 541 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 13.7 g 食塩 2.5 g 炭水化物 87.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 467 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 6.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 82.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 542 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 10.4 g 食塩 2.6 g 炭水化物 92.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 544 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 13.4 g 食塩 2.4 g 炭水化物 83.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 543 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 14.4 g 食塩 2.6 g 炭水化物 83.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 600 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 19.9 g 食塩 2.6 g 炭水化物 86.8 g
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1089 kcal 蛋白質 40.2 g 脂質 24.7 g 食塩 4.8 g 炭水化物 179.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1168 kcal 蛋白質 39.0 g 脂質 38.9 g 食塩 5.1 g 炭水化物 172.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 990 kcal 蛋白質 41.2 g 脂質 16.3 g 食塩 5.3 g 炭水化物 174.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1039 kcal 蛋白質 40.8 g 脂質 18.8 g 食塩 5.3 g 炭水化物 181.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1079 kcal 蛋白質 42.8 g 脂質 23.6 g 食塩 4.9 g 炭水化物 175.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1107 kcal 蛋白質 44.2 g 脂質 29.2 g 食塩 5.0 g 炭水化物 169.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1210 kcal 蛋白質 40.0 g 脂質 37.7 g 食塩 5.3 g 炭水化物 183.0 g

<献立表>

2026/01/19

現場　　：（株）M the B　優樹
献立種類：常食(通常)
年月日　：2026年2月16日（月）～ 2026年2月22日（日）

	月	火	水	木	金	土	日
	16	17	18	19	20	21	22
昼食	米飯180ｇ メダイの野菜あんかけ 菜の花のﾏｽﾀｰﾄﾞ和え もやしとﾜｶﾒの酢物 山菜の卵とじ 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180ｇ 鶏肉の塩麹炒め オクラの浅漬け 辛子風味 ひじきと枝豆の白和え 大根のつみれ煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180ｇ 鰺の香味焼き 付け合せ 胡瓜の梅しそ和え 茄子の生姜和え 茎昆布の大豆煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180ｇ 豚肉のオイマヨ炒め ｱｽﾊﾟﾗのﾁｰｽﾞ和え ﾏｶﾛﾆのｵｰﾛﾗ和え 切干沢煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180ｇ サワラのたらこ煮 付け合せ 青梗菜のｷﾑﾁ和え 切昆布のマリネ 牛牛蒡 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180ｇ 牛肉と蓮根の金平 ﾋｼﾞｷと大根の和風ｻﾗﾀﾞ ｲﾝｹﾞﾝと竹輪のさっぱり和え ﾍﾟｽｶﾄｰﾚ風ｽﾊﾟ 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180ｇ 鮭のﾏﾖﾊﾟﾝ粉焼き 付け合せ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの葱塩和え ﾎｳﾚﾝｿｳの山葵醤油和え ﾋﾞｰﾌﾝｶﾚｰ炒め 漬物（きゅうり） 黄桃缶
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 509 kcal 蛋白質 22.7 ｇ 脂質 8.2 ｇ 食塩 2.4 ｇ 炭水化物 84.9 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 485 kcal 蛋白質 18.6 ｇ 脂質 7.6 ｇ 食塩 2.6 ｇ 炭水化物 86.7 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 527 kcal 蛋白質 23.3 ｇ 脂質 11.0 ｇ 食塩 2.5 ｇ 炭水化物 85.6 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 579 kcal 蛋白質 18.9 ｇ 脂質 16.3 ｇ 食塩 2.4 ｇ 炭水化物 90.5 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 521 kcal 蛋白質 24.1 ｇ 脂質 12.4 ｇ 食塩 2.7 ｇ 炭水化物 79.2 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 566 kcal 蛋白質 21.2 ｇ 脂質 10.2 ｇ 食塩 2.6 ｇ 炭水化物 98.5 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 553 kcal 蛋白質 24.1 ｇ 脂質 11.0 ｇ 食塩 2.5 ｇ 炭水化物 89.2 ｇ
夕食	米飯180ｇ すき煮 青梗菜の肉味噌和え 切昆布のポン酢和え 牛蒡と蒟蒻の塩炒め 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180ｇ 赤魚のみりん焼き 付け合せ ｲﾝｹﾞﾝの鮭和え ｼﾞｬｺｽﾊﾟｻﾗﾀﾞ ひじき煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180ｇ 肉じゃが ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのゆかり和え ﾎｳﾚﾝｿｳの洋風和え ｷﾉｺの中華ｽｰﾌﾟ煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180ｇ カレイのみぞれ煮 付け合せ 小松菜とｴﾉｷの煮浸し タラモサラダ 白菜のそぼろあんかけ 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180ｇ 鶏大根 菜の花の柚子皮白味噌和え 卵豆腐 もやしの野菜炒め 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180ｇ 鯖の大葉ﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き 付け合せ オクラのｴｽﾆｯｸ和え 人参ラペ 炒り豆腐 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180ｇ 豚の角煮 胡瓜のもろみ和え 茄子の甘酢和え 筍の土佐煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 515 kcal 蛋白質 20.7 ｇ 脂質 10.2 ｇ 食塩 2.7 ｇ 炭水化物 86.5 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 499 kcal 蛋白質 20.3 ｇ 脂質 7.4 ｇ 食塩 2.4 ｇ 炭水化物 88.2 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 500 kcal 蛋白質 17.3 ｇ 脂質 7.6 ｇ 食塩 2.5 ｇ 炭水化物 90.3 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 487 kcal 蛋白質 21.5 ｇ 脂質 7.0 ｇ 食塩 2.5 ｇ 炭水化物 86.2 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 464 kcal 蛋白質 21.6 ｇ 脂質 5.7 ｇ 食塩 2.6 ｇ 炭水化物 82.8 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 631 kcal 蛋白質 21.1 ｇ 脂質 24.2 ｇ 食塩 2.5 ｇ 炭水化物 86.6 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 567 kcal 蛋白質 17.0 ｇ 脂質 16.0 ｇ 食塩 2.5 ｇ 炭水化物 89.8 ｇ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1024 kcal 蛋白質 43.4 ｇ 脂質 18.4 ｇ 食塩 5.1 ｇ 炭水化物 171.4 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 984 kcal 蛋白質 38.9 ｇ 脂質 15.0 ｇ 食塩 5.0 ｇ 炭水化物 174.9 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1027 kcal 蛋白質 40.6 ｇ 脂質 18.6 ｇ 食塩 5.0 ｇ 炭水化物 175.9 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1066 kcal 蛋白質 40.4 ｇ 脂質 23.3 ｇ 食塩 4.9 ｇ 炭水化物 176.7 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 985 kcal 蛋白質 45.7 ｇ 脂質 18.1 ｇ 食塩 5.3 ｇ 炭水化物 162.0 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1197 kcal 蛋白質 42.3 ｇ 脂質 34.4 ｇ 食塩 5.1 ｇ 炭水化物 185.1 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1120 kcal 蛋白質 41.1 ｇ 脂質 27.0 ｇ 食塩 5.0 ｇ 炭水化物 179.0 ｇ

<献立表>

2026/01/19

現場　　：（株）M the B　優樹
献立種類：常食(通常)
年月日　：2026年2月23日（月）～ 2026年3月1日（日）

	月	火	水	木	金	土	日
	23	24	25	26	27	28	1
昼食	米飯180ｇ 豆腐バーグ　きのこソース 付け合せ 白菜と椎茸の和え物 小松菜のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え さつま芋のｵﾚﾝｼﾞ煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180ｇ 鰺のﾁﾘｿｰｽ焼き 付け合せ もやしとﾊﾑのﾅﾑﾙ もずく酢 菜の花とあさりの酒蒸し 漬物（きゅうり） 黄桃缶	山菜炊き込みご飯 鶏肉と小松菜のｺﾄｺﾄ煮 ｷｬﾍﾞﾂのｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ オクラのしめじ和え 大根のべっ甲煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180ｇ 鯖のﾄﾏﾄｿｰｽがけ ﾎｳﾚﾝｿｳと貝柱の和え物 春雨酢 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｶﾆｶﾏあんかけ 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180ｇ 肉団子酢豚 ｱｽﾊﾟﾗのｴﾋﾞﾏﾖ 切干とｷｬﾍﾞﾂのゆかり酢 マカロニのﾁｰｽﾞ煮込み 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180ｇ 鮭のﾋﾟｻﾞﾁｰｽﾞ焼き 付け合せ もやしのゆかり酢 菜の花の柚子皮ｼﾞｬｺ和え 高野豆冨の煮付け 漬物（きゅうり） 黄桃缶	
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 623 kcal 蛋白質 20.6 ｇ 脂質 12.5 ｇ 食塩 3.2 ｇ 炭水化物 106.1 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 487 kcal 蛋白質 21.8 ｇ 脂質 7.9 ｇ 食塩 2.6 ｇ 炭水化物 82.6 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 493 kcal 蛋白質 17.6 ｇ 脂質 10.2 ｇ 食塩 3.0 ｇ 炭水化物 84.2 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 604 kcal 蛋白質 20.7 ｇ 脂質 20.0 ｇ 食塩 2.5 ｇ 炭水化物 88.2 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 590 kcal 蛋白質 16.4 ｇ 脂質 16.6 ｇ 食塩 2.6 ｇ 炭水化物 96.6 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 534 kcal 蛋白質 27.8 ｇ 脂質 8.8 ｇ 食塩 2.5 ｇ 炭水化物 88.1 ｇ	
夕食	米飯180ｇ 鱈のアクアパッツァ 和風ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ 切干中華和え ｱｽﾊﾟﾗのﾊﾞﾀｰｿﾃｰ 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180ｇ 牛肉の甘辛炒め 青梗菜の海苔佃煮和え 牛蒡のｽﾀﾐﾅ和え 餃子 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180ｇ ｵﾑﾚﾂ　海鮮ﾄﾏﾄｿｰｽ 付け合せ ｲﾝｹﾞﾝと豆のｻﾗﾀﾞ ひじきと玉葱のﾏﾘﾈ ｶﾙﾎﾞﾅｰﾗ風ｽﾊﾟ 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180ｇ 南瓜コロッケ 付け合せ 胡瓜の塩昆布和え 山芋とろろ 茄子のラタトゥイユ煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180ｇ ぶりの蒲焼 付け合せ 白菜の彩りサラダ 小松菜の菜種和え 里芋のめんつゆﾊﾞﾀｰ煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180ｇ 煮込みハンバーグ 付け合せ 牛蒡サラダ 切昆布和え 青梗菜の中華あんかけ 漬物（きゅうり） 黄桃缶	
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 522 kcal 蛋白質 20.2 ｇ 脂質 12.8 ｇ 食塩 2.9 ｇ 炭水化物 82.9 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 560 kcal 蛋白質 21.1 ｇ 脂質 12.9 ｇ 食塩 2.6 ｇ 炭水化物 92.1 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 497 kcal 蛋白質 18.0 ｇ 脂質 9.8 ｇ 食塩 2.6 ｇ 炭水化物 86.7 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 485 kcal 蛋白質 10.1 ｇ 脂質 8.1 ｇ 食塩 2.4 ｇ 炭水化物 93.8 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 551 kcal 蛋白質 22.6 ｇ 脂質 13.6 ｇ 食塩 2.4 ｇ 炭水化物 87.0 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 516 kcal 蛋白質 17.6 ｇ 脂質 11.0 ｇ 食塩 2.6 ｇ 炭水化物 89.7 ｇ	
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1145 kcal 蛋白質 40.8 ｇ 脂質 25.3 ｇ 食塩 6.1 ｇ 炭水化物 189.0 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1047 kcal 蛋白質 42.9 ｇ 脂質 20.8 ｇ 食塩 5.2 ｇ 炭水化物 174.7 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 990 kcal 蛋白質 35.6 ｇ 脂質 20.0 ｇ 食塩 5.6 ｇ 炭水化物 170.9 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1089 kcal 蛋白質 30.8 ｇ 脂質 28.1 ｇ 食塩 4.9 ｇ 炭水化物 182.0 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1141 kcal 蛋白質 39.0 ｇ 脂質 30.2 ｇ 食塩 5.0 ｇ 炭水化物 183.6 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1050 kcal 蛋白質 45.4 ｇ 脂質 19.8 ｇ 食塩 5.1 ｇ 炭水化物 177.8 ｇ	