<献立表>

2026/01/21

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）

※栄養士の監修のもと作成しております

	月	火	水	木	金	土	日
	2	3	4	5	6	7	8
昼食1	鮭と竹の子の散らし寿司 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） 味噌汁（わかめ）	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） 味噌汁（わかめ）	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） 味噌汁（わかめ）	おにぎり（ゆかり） ナス素麺 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）	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） 味噌汁（わかめ）	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） 味噌汁（わかめ）	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） 味噌汁（わかめ）
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 406 kcal 蛋白質 11.3 ｇ 脂質 2.5 ｇ 食塩 2.6 ｇ 炭水化物 84.8 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 550 kcal 蛋白質 14.4 ｇ 脂質 4.8 ｇ 食塩 6.2 ｇ 炭水化物 114.6 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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 406 kcal 蛋白質 11.3 ｇ 脂質 2.5 ｇ 食塩 2.6 ｇ 炭水化物 84.8 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 550 kcal 蛋白質 14.4 ｇ 脂質 4.8 ｇ 食塩 6.2 ｇ 炭水化物 114.6 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

<献立表>

2026/01/21

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）

※栄養士の監修のもと作成しております

	月	火	水	木	金	土	日
	9	10	11	12	13	14	15
昼食1	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） 味噌汁（わかめ）	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） 味噌汁（わかめ）	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） 味噌汁（わかめ）	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） 味噌汁（わかめ）	おにぎり（ゆかり） 山菜かけ蕎麦 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）	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） 味噌汁（わかめ）	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） 味噌汁（わかめ）
	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 835 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 6.4 g 食塩 3.0 g 炭水化物 167.5 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
	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 835 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 6.4 g 食塩 3.0 g 炭水化物 167.5 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

<献立表>

2026/01/21

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）

※栄養士の監修のもと作成しております

	月	火	水	木	金	土	日
	16	17	18	19	20	21	22
昼食1	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） 味噌汁（わかめ）	ハヤシライス 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） 味噌汁（わかめ）	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） 味噌汁（わかめ）	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） 味噌汁（わかめ）	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） 味噌汁（わかめ）	おにぎり（ゆかり） 醤油ラーメン 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）	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） 味噌汁（わかめ）
	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 496 kcal 蛋白質 18.7 ｇ 脂質 10.2 ｇ 食塩 2.4 ｇ 炭水化物 83.9 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 596 kcal 蛋白質 22.3 ｇ 脂質 5.8 ｇ 食塩 2.8 ｇ 炭水化物 118.7 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
	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 496 kcal 蛋白質 18.7 ｇ 脂質 10.2 ｇ 食塩 2.4 ｇ 炭水化物 83.9 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 596 kcal 蛋白質 22.3 ｇ 脂質 5.8 ｇ 食塩 2.8 ｇ 炭水化物 118.7 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

<献立表>

2026/01/21

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）

※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 1
昼食1	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） 味噌汁（わかめ）	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） 味噌汁（わかめ）	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） 味噌汁（わかめ）	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） 味噌汁（わかめ）	キーマカレー 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） 味噌汁（わかめ）	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） 味噌汁（わかめ）	
	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 640 kcal 蛋白質 22.3 ｇ 脂質 24.5 ｇ 食塩 2.8 ｇ 炭水化物 84.6 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	
	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 640 kcal 蛋白質 22.3 ｇ 脂質 24.5 ｇ 食塩 2.8 ｇ 炭水化物 84.6 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	