

# <献立表>

2026/02/21

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 鰯の麹焼き 付け合せ 春雨マヨサラダ 青梗菜のすり胡麻和え 牛蒡の照り炒め 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)
							エネルギー 556 kcal 蛋白質 20.3g 脂質 14.5g 食塩 2.5g 炭水化物 88.5g
							エネルギー 556 kcal 蛋白質 20.3g 脂質 14.5g 食塩 2.5g 炭水化物 88.5g

<献立表>

2026/02/21

現場 : (株) M the B 優樹  
 献立種類 : 常食(通常)  
 年月日 : 2026年3月2日(月) ~ 2026年3月8日(日)

※栄養士の監修のもと作成しております

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	日 8
昼 食 1	中華丼	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g
	インゲンの浅漬け	鮭のレモンニル	牛肉の焼肉風炒め	サゴシの梅肉焼き	鶏肉の金平炒め	鱈の照り煮	ポークチャップ
	もやしナムル	付け合せ	アスパラのマリネ	付け合せ	オクラのエスニック和え	付け合せ	小松菜のシーフード和え
	蓮根のひじき煮	胡瓜と貝柱の酢物	白菜の柚子皮酢	菜の花の辛子和え	キャベツのザミ和え	ホレンソウの中華和え	卯の花
	漬物(きゅうり)	卵豆腐	マカロニのラウトウ仁煮	大根とあさりの和え物	たらスパソテー	ブロッコリーのゆかり酢	さつま芋の切昆布煮
	味噌汁(わかめ)	茄子のそぼろあんかけ	漬物(きゅうり)	焼売	漬物(きゅうり)	切干沢煮	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)	味噌汁(わかめ)	
	エネルギー 524 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 12.3 g 食塩 2.2 g 炭水化物 85.3 g	エネルギー 496 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 10.6 g 食塩 2.5 g 炭水化物 78.7 g	エネルギー 500 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 10.3 g 食塩 2.5 g 炭水化物 85.2 g	エネルギー 562 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 13.1 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.7 g	エネルギー 521 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 8.7 g 食塩 2.6 g 炭水化物 93.5 g	エネルギー 511 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 9.0 g 食塩 2.4 g 炭水化物 87.7 g	エネルギー 527 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 7.5 g 食塩 2.5 g 炭水化物 98.9 g
	エネルギー 524 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 12.3 g 食塩 2.2 g 炭水化物 85.3 g	エネルギー 496 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 10.6 g 食塩 2.5 g 炭水化物 78.7 g	エネルギー 500 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 10.3 g 食塩 2.5 g 炭水化物 85.2 g	エネルギー 562 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 13.1 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.7 g	エネルギー 521 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 8.7 g 食塩 2.6 g 炭水化物 93.5 g	エネルギー 511 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 9.0 g 食塩 2.4 g 炭水化物 87.7 g	エネルギー 527 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 7.5 g 食塩 2.5 g 炭水化物 98.9 g

<献立表>

2026/02/21

現場 : (株) M the B 優樹  
 献立種類 : 常食(通常)  
 年月日 : 2026年3月9日(月) ~ 2026年3月15日(日)

※栄養士の監修のもと作成しております

	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14	日 15
昼 食 1	米飯180g	おにぎり(ゆかり)	米飯180g	米飯180g	米飯180g	チンカレーライス	米飯180g
	鰯の生姜煮	肉葱蕎麦	メダイのたらこ煮	牛肉のキノコ煮	カレイの旨煮	オクラのはんぺん和え	赤魚の南蛮漬け
	付け合せ	インゲンのドレッシング和え	付け合せ	白菜の磯和え	付け合せ	キャベツの白味噌和え	ホレンソウの洋風和え
	酢牛蒡	もやしの大根葉和え	胡瓜の大豆和え	マカロニのチーズ和え	菜の花の菜種和え	カルボナーラ	切干棒棒鶏
	青梗菜の麴和え	ひじき煮	長芋短冊和え	アスパラのオリーブ炒め	人参ラペ	漬物(きゅうり)	ブロッコリーの豆板醤炒め
	ピーマンカレー炒め	漬物(きゅうり)	茄子のみぞれ煮	漬物(きゅうり)	大根のつみれ煮	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)
	味噌汁(わかめ)		味噌汁(わかめ)		味噌汁(わかめ)		
	エネルギー 582 kcal 蛋白質 23.0 g	エネルギー 834 kcal 蛋白質 31.2 g	エネルギー 489 kcal 蛋白質 22.0 g	エネルギー 577 kcal 蛋白質 20.8 g	エネルギー 467 kcal 蛋白質 23.7 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 15.8 g	エネルギー 493 kcal 蛋白質 20.7 g
	脂質 13.9 g 食塩 2.7 g	脂質 8.3 g 食塩 2.0 g	脂質 7.5 g 食塩 2.6 g	脂質 12.4 g 食塩 2.6 g	脂質 5.5 g 食塩 2.4 g	脂質 12.4 g 食塩 3.0 g	脂質 7.2 g 食塩 2.4 g
	炭水化物 94.0 g	炭水化物 159.5 g	炭水化物 83.8 g	炭水化物 94.1 g	炭水化物 81.7 g	炭水化物 89.0 g	炭水化物 85.9 g
	エネルギー 582 kcal 蛋白質 23.0 g	エネルギー 834 kcal 蛋白質 31.2 g	エネルギー 489 kcal 蛋白質 22.0 g	エネルギー 577 kcal 蛋白質 20.8 g	エネルギー 467 kcal 蛋白質 23.7 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 15.8 g	エネルギー 493 kcal 蛋白質 20.7 g
	脂質 13.9 g 食塩 2.7 g	脂質 8.3 g 食塩 2.0 g	脂質 7.5 g 食塩 2.6 g	脂質 12.4 g 食塩 2.6 g	脂質 5.5 g 食塩 2.4 g	脂質 12.4 g 食塩 3.0 g	脂質 7.2 g 食塩 2.4 g
	炭水化物 94.0 g	炭水化物 159.5 g	炭水化物 83.8 g	炭水化物 94.1 g	炭水化物 81.7 g	炭水化物 89.0 g	炭水化物 85.9 g

<献立表>

2026/02/21

現場 : (株) M the B 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2026年3月16日(月) ~ 2026年3月22日(日)

※栄養士の監修のもと作成しております

	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21	日 22
昼 食 1	米飯180g	米飯180g	おにぎり(ゆかり)	米飯180g	牛丼	米飯180g	米飯180g
	豚肉キムチ炒め	太刀魚の磯塩焼き	きつねうどん	鱈の石狩風煮	白菜の彩りサラダ	鯖のフリソス焼き	鶏みぞれ煮
	南瓜サラダ	付け合せ	インゲンの胡麻よごし	胡瓜のビネグレット	アスパラのおかか和え	付け合せ	スパタラ和え
	小松菜の煮浸し	牛蒡和風サラダ	もやしとハムのフリソス	茄子のおろし生姜和え	マカロニのクリーム煮	大根のカルパチョ	オクラの磯胡麻和え
切昆布と竹輪の炒り煮	青梗菜のソテー	筍と大根葉の塩炒め	高野の五目あんかけ	漬物(きゅうり)	菜の花の山葵醤油和え	キャベツのちゃんぽん風煮	
漬物(きゅうり)	高野豆腐の煮もの	漬物(きゅうり)	漬物(きゅうり)	味噌汁(わかめ)	蓮根金平	漬物(きゅうり)	
味噌汁(わかめ)	味噌汁(わかめ)		味噌汁(わかめ)		漬物(きゅうり)	味噌汁(わかめ)	
	エネルギー 486 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 9.6 g 食塩 2.7 g 炭水化物 83.7 g	エネルギー 591 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 18.6 g 食塩 2.5 g 炭水化物 89.5 g	エネルギー 559 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 8.7 g 食塩 3.2 g 炭水化物 107.9 g	エネルギー 459 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 6.7 g 食塩 2.5 g 炭水化物 79.6 g	エネルギー 497 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 8.7 g 食塩 2.2 g 炭水化物 85.6 g	エネルギー 619 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 20.9 g 食塩 2.5 g 炭水化物 90.2 g	エネルギー 497 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 5.0 g 食塩 2.6 g 炭水化物 94.2 g
	エネルギー 486 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 9.6 g 食塩 2.7 g 炭水化物 83.7 g	エネルギー 591 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 18.6 g 食塩 2.5 g 炭水化物 89.5 g	エネルギー 559 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 8.7 g 食塩 3.2 g 炭水化物 107.9 g	エネルギー 459 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 6.7 g 食塩 2.5 g 炭水化物 79.6 g	エネルギー 497 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 8.7 g 食塩 2.2 g 炭水化物 85.6 g	エネルギー 619 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 20.9 g 食塩 2.5 g 炭水化物 90.2 g	エネルギー 497 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 5.0 g 食塩 2.6 g 炭水化物 94.2 g

<献立表>

2026/02/21

現場 : (株) M the B 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2026年3月23日(月) ~ 2026年3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	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g	おにぎり(ゆかり)	米飯180g	米飯180g
	鯔のもろみ焼き	豚肉の酢醤油炒め	鮭と彩り野菜のソテー	麻婆豆腐	とんこつラーメン	豚肉の葱南蛮風炒め	サーモンソテー
	付け合せ	さつま芋サラダ	春雨の洋風サラダ	インゲンと人参の彩りサラダ	胡瓜の浅漬け	マカロニサラダ	付け合せ
	ブロッコリーのイタリアン和え	小松菜のみょうが和え	青梗菜の辛子和え	もやしのジャコ和え	茄子の葱中華和え	アスパラのナッツ和え	大根の切昆布和え
	納豆の貝柱和え	昆布の煮付	牛牛蒡	ひじきと筍の炒り煮	スクランブルエッグ	白菜の旨煮	菜の花のマスタード和え
	切干のそぼろ炒め	漬物(きゅうり)	漬物(きゅうり)	漬物(きゅうり)	漬物(きゅうり)	漬物(きゅうり)	高野煮
	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)	漬物(きゅうり)
	味噌汁(わかめ)						味噌汁(わかめ)
	エネルギー 539 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 11.8 g 食塩 2.5 g 炭水化物 86.7 g	エネルギー 524 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 11.0 g 食塩 2.5 g 炭水化物 90.6 g	エネルギー 504 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 6.9 g 食塩 2.5 g 炭水化物 87.7 g	エネルギー 568 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 15.8 g 食塩 2.5 g 炭水化物 87.6 g	エネルギー 591 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 7.2 g 食塩 2.9 g 炭水化物 113.4 g	エネルギー 496 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 6.1 g 食塩 2.6 g 炭水化物 92.8 g	エネルギー 565 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 11.3 g 食塩 2.5 g 炭水化物 94.8 g
	エネルギー 539 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 11.8 g 食塩 2.5 g 炭水化物 86.7 g	エネルギー 524 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 11.0 g 食塩 2.5 g 炭水化物 90.6 g	エネルギー 504 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 6.9 g 食塩 2.5 g 炭水化物 87.7 g	エネルギー 568 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 15.8 g 食塩 2.5 g 炭水化物 87.6 g	エネルギー 591 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 7.2 g 食塩 2.9 g 炭水化物 113.4 g	エネルギー 496 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 6.1 g 食塩 2.6 g 炭水化物 92.8 g	エネルギー 565 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 11.3 g 食塩 2.5 g 炭水化物 94.8 g

<献立表>

2026/02/21

現場 : (株) M the B 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2026年3月30日(月) ~ 2026年4月5日(日)

※栄養士の監修のもと作成しております

	月 30	火 31	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
昼 食 1	米飯180g エビチリ 茎和布と大豆の和風和え オクラもろみ和え あさりの刈-ムハ° 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180g オムレツ トマトソース 付け合せ ホリソウの鮭和え 切干とひじき和え キャベツのハ°ハ°ランチ-風リテー 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)					
	エネルギー 504 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 6.2 g 食塩 2.7 g 炭水化物 90.6 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 7.9 g 食塩 2.4 g 炭水化物 88.3 g					
	エネルギー 504 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 6.2 g 食塩 2.7 g 炭水化物 90.6 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 7.9 g 食塩 2.4 g 炭水化物 88.3 g					