

<献立表>

2026/03/20

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)

	月 30	火 31	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
昼食			米飯180g 煮込みハンバーグ 付け合せ 小松菜のしめじ和え 切昆布のハﾟﾟリ和え 白菜のトマト煮 漬物 黄桃缶	米飯180g サゴシの磯照り焼き 付け合せ 卵豆腐 青梗菜の鮭和え 牛蒡の照り炒め 漬物 黄桃缶	米飯180g チキン南蛮 タルタルソース 付け合せ もやしのゆかり和え インゲンの浅漬け ひじき煮 漬物 黄桃缶	あさり炊込みご飯 鱈の塩焼き 付け合せ 胡瓜とワカメの酢物 揚げ茄子と葱の揚げ浸し 厚揚げの大根葉炒め 漬物 黄桃缶	米飯180g 豚ニラ玉 ｱｽﾊﾟﾗの柚子皮和え マカロニのチｰｽﾞ和え 白菜のﾎﾟｯﾄ風 漬物 黄桃缶
			エネルギー 497 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 9.0 g 食塩 2.6 g 炭水化物 88.2 g	エネルギー 528 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 11.9 g 食塩 2.8 g 炭水化物 84.7 g	エネルギー 535 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 11.9 g 食塩 2.5 g 炭水化物 84.2 g	エネルギー 582 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 21.1 g 食塩 2.9 g 炭水化物 79.0 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 10.6 g 食塩 2.8 g 炭水化物 85.4 g
			米飯180g 赤魚の旨煮 付け合せ マカロニサラダ ｱｽﾊﾟﾗのｺﾞﾏよごし 里芋の桜海老あんかけ 漬物 黄桃缶	米飯180g 麻婆茄子 菜の花の辛子和え 春雨酢 大根のそぼろ煮 漬物 黄桃缶	米飯180g 太刀魚の生姜煮 付け合せ スパたまサラダ オクラのおかか和え ｷﾞｬｯﾌﾟのｺﾝ炒め 漬物 黄桃缶	米飯180g 牛肉とキノコのﾎﾟﾝ酢炒め ﾍﾞﾝﾄﾞの中華和え ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのはんぺん和え 切干沢煮 漬物 黄桃缶	米飯180g 鱈のアクアパッツァ 小松菜のﾁｷﾝ和え 長芋短冊和え さつま芋の切昆布煮 漬物 黄桃缶
夕食			エネルギー 551 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 10.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 92.4 g	エネルギー 566 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 13.8 g 食塩 2.4 g 炭水化物 94.7 g	エネルギー 608 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 20.2 g 食塩 2.7 g 炭水化物 89.9 g	エネルギー 516 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 9.8 g 食塩 2.5 g 炭水化物 86.8 g	エネルギー 474 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 3.0 g 食塩 2.7 g 炭水化物 92.9 g
			エネルギー 1048 kcal 蛋白質 38.1 g 脂質 19.7 g 食塩 5.3 g 炭水化物 180.6 g	エネルギー 1094 kcal 蛋白質 40.4 g 脂質 25.7 g 食塩 5.2 g 炭水化物 179.4 g	エネルギー 1143 kcal 蛋白質 43.2 g 脂質 32.1 g 食塩 5.2 g 炭水化物 174.1 g	エネルギー 1098 kcal 蛋白質 43.2 g 脂質 30.9 g 食塩 5.4 g 炭水化物 165.8 g	エネルギー 989 kcal 蛋白質 39.9 g 脂質 13.6 g 食塩 5.5 g 炭水化物 178.3 g

<献立表>

2026/03/20

現場 : (株) M the B 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2026年4月6日(月) ~ 2026年4月12日(日)

	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11	日 12	
昼食	米飯180g 鰯の照り焼き 付け合せ 大根と水菜のサラダ 菜の花の山葵醤油和え 高野豆腐の煮付 漬物 黄桃缶	米飯180g 豚と厚揚げのキムチ炒め オクラの磯和え キャベツの麴和え たらスパソテー 漬物 黄桃缶	米飯180g メダイのレモンニル 付け合せ 納豆の白味噌和え 切干ハリハリ酢 ブロッコリー-ハハロソテー 漬物 黄桃缶	米飯180g ビーフストロガノフ 南瓜サラダ 小松菜のジャコ和え 切昆布と筍の煮物 漬物 黄桃缶	米飯180g カレイの生姜煮 付け合せ 青梗菜のめんつゆ和え 酢牛蒡 ビーフソテー 漬物 黄桃缶	米飯180g チンカツ デミソース 付け合せ もやしのナンプラー和え インゲンのササミ和え ひじき炒り豆腐 漬物 黄桃缶	米飯180g 赤魚と焼き豆腐の旨煮 付け合せ 胡瓜の貝柱和え 卯の花 茄子のケチャップ炒め 漬物 黄桃缶	
	エネルギー 539 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 14.7 g 食塩 2.4 g 炭水化物 82.7 g	エネルギー 567 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 13.5 g 食塩 2.4 g 炭水化物 91.2 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 11.5 g 食塩 2.5 g 炭水化物 83.5 g	エネルギー 512 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 10.0 g 食塩 2.5 g 炭水化物 90.5 g	エネルギー 464 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 3.7 g 食塩 2.6 g 炭水化物 88.4 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 12.2 g 食塩 2.6 g 炭水化物 85.5 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 6.3 g 食塩 2.7 g 炭水化物 83.9 g	
	夕食	米飯180g 鶏肉のクリーム煮 春雨のコマンドレッシング 青梗菜の錦糸和え 牛蒡のスタミナ炒め 漬物 黄桃缶	米飯180g 鯖の味噌煮 付け合せ もやしの梅肉和え インゲンの茸和え ひじきの大豆煮 漬物 黄桃缶	米飯180g 豚肉と白菜の梅煮 胡瓜のカキ和え 茄子のみぞれ和え 人参シリシリ 漬物 黄桃缶	米飯180g 鰹の香味煮 付け合せ アスパラのピリナッツ和え マカロニのオーロラ和え 白菜のチャウダー煮 漬物 黄桃缶	米飯180g あぶ玉煮 菜の花のマスタード和え 大根のおかか和え カニ焼売 漬物 黄桃缶	米飯180g 鮭のバター醤油焼き 付け合せ オクラのすり胡麻和え キャベツナムル カルボナーラ 漬物 黄桃缶	米飯180g 牛肉と青梗菜のオムレツ炒め 納豆の和風和え ブロッコリーの菜種和え 切干の山菜煮 漬物 黄桃缶
		エネルギー 536 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 11.4 g 食塩 2.6 g 炭水化物 92.4 g	エネルギー 569 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 14.7 g 食塩 2.8 g 炭水化物 88.7 g	エネルギー 503 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 8.8 g 食塩 2.7 g 炭水化物 86.0 g	エネルギー 582 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 16.5 g 食塩 2.5 g 炭水化物 85.0 g	エネルギー 620 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 19.9 g 食塩 2.6 g 炭水化物 87.3 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 8.1 g 食塩 2.6 g 炭水化物 88.7 g	エネルギー 525 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 9.8 g 食塩 2.5 g 炭水化物 89.8 g
		エネルギー 1075 kcal 蛋白質 42.7 g 脂質 26.1 g 食塩 5.0 g 炭水化物 175.1 g	エネルギー 1136 kcal 蛋白質 44.4 g 脂質 28.2 g 食塩 5.2 g 炭水化物 179.9 g	エネルギー 1017 kcal 蛋白質 39.1 g 脂質 20.3 g 食塩 5.2 g 炭水化物 169.5 g	エネルギー 1094 kcal 蛋白質 43.6 g 脂質 26.5 g 食塩 5.0 g 炭水化物 175.5 g	エネルギー 1084 kcal 蛋白質 44.3 g 脂質 23.6 g 食塩 5.2 g 炭水化物 175.7 g	エネルギー 1079 kcal 蛋白質 50.6 g 脂質 20.3 g 食塩 5.2 g 炭水化物 174.2 g	エネルギー 997 kcal 蛋白質 40.6 g 脂質 16.1 g 食塩 5.2 g 炭水化物 173.7 g

<献立表>

2026/03/20

現場 : (株) M the B 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2026年4月13日(月) ~ 2026年4月19日(日)

	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18	日 19	
昼食	米飯180g 豚肉と大根のめんつゆ煮 アスパラの香味和え マカロニのビジキ和え 白菜のコトコ煮 漬物 黄桃缶	米飯180g 太刀魚の照焼き 付け合せ 菜の花の生姜和え もずく酢 牛蒡の葱塩炒め 漬物 黄桃缶	米飯180g 筑前煮 オクラの塩昆布和え カレーライスサラダ キャベツのシーフード炒め 漬物 黄桃缶	米飯180g 鱈のトマトソース焼き 付け合せ ホレンソウのペーコン和え ブロッコリーのエキ和え 切干と牛肉の炒り煮 漬物 黄桃缶	米飯180g 牛肉ブルコギ風炒め さつま芋サラダ 小松菜の油揚げ和え 切昆布の大豆煮 漬物 黄桃缶	米飯180g 鯖のカレムニエル 付け合せ 春雨五目サラダ 青梗菜の大葉和え 牛牛蒡 漬物 黄桃缶	米飯180g 鶏みぞれ煮 もやしの浅漬け インゲンのビジキ和え 筍の土佐煮 漬物 黄桃缶	
	エネルギー 502 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 7.1 g 食塩 2.7 g 炭水化物 90.4 g	エネルギー 561 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 15.8 g 食塩 2.3 g 炭水化物 88.3 g	エネルギー 564 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 14.3 g 食塩 2.5 g 炭水化物 92.5 g	エネルギー 478 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 5.5 g 食塩 2.7 g 炭水化物 85.3 g	エネルギー 597 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 15.1 g 食塩 2.7 g 炭水化物 96.1 g	エネルギー 602 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 20.6 g 食塩 2.6 g 炭水化物 88.0 g	エネルギー 457 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 3.9 g 食塩 2.6 g 炭水化物 88.4 g	
	夕食	米飯180g サゴシのたらま焼き 付け合せ 小松菜の椎茸和え 切昆布のマリネ じゃが芋のバターソテー 漬物 黄桃缶	米飯180g 鶏肉の照り炒め バンサンスー 青梗菜のピーナッツ和え 大根と厚揚げの煮物 漬物 黄桃缶	米飯180g 鱈の梅煮 付け合せ もやしのハムサラダ インゲンの浅漬け ゆかり風味 ひじきと鶏肉の炒り煮 漬物 黄桃缶	米飯180g 豚肉の卵とじ 胡瓜のフレンチ和え 茄子のポン酢和え ピリ辛蒟蒻 漬物 黄桃缶	米飯180g 鱈の麹焼き 付け合せ マカロニサラダ アスパラのエスニック和え 白菜のキノコ煮 漬物 黄桃缶	米飯180g 南瓜コロッケ 付け合せ 菜の花の煮浸し 卵豆腐 大根の昆布茶煮 漬物 黄桃缶	米飯180g メダイのキノコクリームがけ オクラの鮭和え キャベツの白味噌マヨ和え ナポリタン 漬物 黄桃缶
		エネルギー 562 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 17.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 83.5 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 7.9 g 食塩 2.5 g 炭水化物 91.9 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 13.1 g 食塩 2.7 g 炭水化物 80.5 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 11.1 g 食塩 2.5 g 炭水化物 86.5 g	エネルギー 604 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 20.5 g 食塩 2.8 g 炭水化物 84.8 g	エネルギー 503 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 7.6 g 食塩 2.5 g 炭水化物 94.4 g	エネルギー 551 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 12.0 g 食塩 2.7 g 炭水化物 90.1 g
		エネルギー 1064 kcal 蛋白質 39.6 g 脂質 24.8 g 食塩 5.4 g 炭水化物 173.9 g	エネルギー 1067 kcal 蛋白質 36.6 g 脂質 23.7 g 食塩 4.8 g 炭水化物 180.2 g	エネルギー 1101 kcal 蛋白質 42.0 g 脂質 27.4 g 食塩 5.2 g 炭水化物 173.0 g	エネルギー 996 kcal 蛋白質 40.3 g 脂質 16.6 g 食塩 5.2 g 炭水化物 171.8 g	エネルギー 1201 kcal 蛋白質 47.6 g 脂質 35.6 g 食塩 5.5 g 炭水化物 180.9 g	エネルギー 1105 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 28.2 g 食塩 5.1 g 炭水化物 182.4 g	エネルギー 1008 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 15.9 g 食塩 5.3 g 炭水化物 178.5 g

<献立表>

2026/03/20

現場 : (株) M the B 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2026年4月20日(月) ~ 2026年4月26日(日)

	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25	日 26	
昼食	米飯180g カレイのおろし煮 付け合せ 胡瓜のうざく和え 人参ラペ 茄子のオムレツ炒め 漬物 黄桃缶	米飯180g 豚肉の生姜焼き マカロニの磯マヨネーズ アスパラのレモン和え 白菜と豆腐の煮付 漬物 黄桃缶	米飯180g 鮭のマヨネーズ粉焼き 付け合せ 大根の海藻サラダ 菜の花の菜種和え 高野五目煮 漬物 黄桃缶	米飯180g 豆腐の中華野菜あんかけ オクラのコーン和え キャベツのチーズ和え ミートスパ 漬物 黄桃缶	米飯180g ブリの蒲焼 付け合せ ブロッコリーのハムサラダ 切干のキムチ和え 納豆のハチマシ酢炒め 漬物 黄桃缶	米飯180g 豚肉の甘辛味噌炒め ポテトサラダ 小松菜のかま和え 昆布煮 漬物 黄桃缶	米飯180g 鱈のオムレツ焼き 付け合せ 牛蒡のフレンチ和え 青梗菜のツナ和え ビーツのカレー炒め 漬物 黄桃缶	
	エネルギー 456 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 4.4 g 食塩 2.6 g 炭水化物 84.5 g	エネルギー 570 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 15.2 g 食塩 2.5 g 炭水化物 89.1 g	エネルギー 529 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 11.7 g 食塩 2.6 g 炭水化物 82.4 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 10.5 g 食塩 2.5 g 炭水化物 93.5 g	エネルギー 570 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 16.9 g 食塩 2.7 g 炭水化物 81.6 g	エネルギー 548 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 14.6 g 食塩 2.8 g 炭水化物 89.9 g	エネルギー 533 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 12.3 g 食塩 2.7 g 炭水化物 85.8 g	
	夕食	山菜炊き込みご飯 牛肉の金平炒め 納豆のあさり和え ブロッコリーの桜海老和え 切干の煮なます 漬物 黄桃缶	米飯180g 鱈の甘辛胡麻焼き 付け合せ 小松菜のそぼろ和え 切昆布のさつま揚げ和え じゃがバター 漬物 黄桃缶	米飯180g ダッカルビ 牛蒡のすり胡麻和え 青梗菜の旨塩和え 春雨スープ煮 漬物 黄桃缶	米飯180g 赤魚のこっくり煮 付け合せ ひじきと豆のサラダ インゲンの浅漬け 梅風味 もやしのニラ炒め 漬物 黄桃缶	米飯180g 牛肉のカレー炒め 胡瓜の柚子皮和え 茄子の葱生姜和え 山菜の卵とじ 漬物 黄桃缶	米飯180g メダイのシソ風味焼き 付け合せ 白菜の彩りサラダ アスパラのタコ和え マカロニのペコンキノコソース 漬物 黄桃缶	米飯180g 鶏肉のトマト煮 菜の花の酢醤油和え キャベツのみょうが和え 大根のこっくり煮 漬物 黄桃缶
		エネルギー 555 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 8.5 g 食塩 2.7 g 炭水化物 97.4 g	エネルギー 569 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 15.5 g 食塩 2.7 g 炭水化物 85.8 g	エネルギー 503 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 7.5 g 食塩 2.6 g 炭水化物 92.7 g	エネルギー 470 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 5.8 g 食塩 2.8 g 炭水化物 84.9 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 10.2 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.8 g	エネルギー 521 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 12.1 g 食塩 2.6 g 炭水化物 83.3 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 5.7 g 食塩 2.4 g 炭水化物 91.3 g
		エネルギー 1011 kcal 蛋白質 41.4 g 脂質 12.9 g 食塩 5.3 g 炭水化物 181.9 g	エネルギー 1139 kcal 蛋白質 43.1 g 脂質 30.7 g 食塩 5.2 g 炭水化物 174.9 g	エネルギー 1032 kcal 蛋白質 41.4 g 脂質 19.2 g 食塩 5.2 g 炭水化物 175.1 g	エネルギー 1019 kcal 蛋白質 39.1 g 脂質 16.3 g 食塩 5.3 g 炭水化物 178.4 g	エネルギー 1093 kcal 蛋白質 45.0 g 脂質 27.1 g 食塩 5.4 g 炭水化物 170.4 g	エネルギー 1069 kcal 蛋白質 38.7 g 脂質 26.7 g 食塩 5.4 g 炭水化物 173.2 g	エネルギー 1021 kcal 蛋白質 38.8 g 脂質 18.0 g 食塩 5.1 g 炭水化物 177.1 g

<献立表>

2026/03/20

現場 : (株) M the B 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2026年4月27日(月) ~ 2026年5月3日(日)

	月 27	火 28	水 29	木 30	金 1	土 2	日 3
昼食	米飯180g エビフライ タルタルソース 付け合せ もやしのナムル インゲンの浅漬け 磯風味 ひじきとはんぺんの炒り煮 漬物 黄桃缶	筍炊込みご飯 鮭の西京焼き 付け合せ 胡瓜のパプリカ和え 茄子の甘酢和え 焼き餃子 漬物 黄桃缶	米飯180g 豚肉の卵とじ アスパラのめんつゆ和え マカロニのオーロ和え 白菜のササミ中華あんかけ 漬物 黄桃缶	米飯180g サゴシの塩焼き ゆかり風味 付け合せ 大根葉サラダ 菜の花の辛子醤油和え 蓮根の金平炒め 漬物 黄桃缶			
	エネルギー 591 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 17.0 g 食塩 2.6 g 炭水化物 92.0 g	エネルギー 566 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 10.4 g 食塩 2.7 g 炭水化物 96.8 g	エネルギー 554 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 15.4 g 食塩 2.7 g 炭水化物 86.7 g	エネルギー 547 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 13.5 g 食塩 2.5 g 炭水化物 83.4 g			
	夕食	米飯180g カレイの南蛮漬け 鮭のマヨネーズサラダ オクラの梅和え 茎わかめの厚揚げ煮 漬物 黄桃缶	米飯180g チリコンカン ホリソウのお浸し ブロッコリーの貝柱和え 切干と大根葉の胡麻油炒め 漬物 黄桃缶	米飯180g 赤魚のべつ甲煮 付け合せ 南瓜サラダ 小松菜のシヤコ和え 大豆の五目煮 漬物 黄桃缶	米飯180g 八宝菜 春雨マヨサラダ 青梗菜の佃煮和え スクランブルエッグ 漬物 黄桃缶		
		エネルギー 549 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 13.2 g 食塩 2.8 g 炭水化物 85.8 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 12.6 g 食塩 2.6 g 炭水化物 88.8 g	エネルギー 516 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 9.0 g 食塩 2.6 g 炭水化物 89.0 g	エネルギー 613 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 21.1 g 食塩 2.7 g 炭水化物 84.4 g		
		エネルギー 1140 kcal 蛋白質 42.5 g 脂質 30.2 g 食塩 5.4 g 炭水化物 177.8 g	エネルギー 1115 kcal 蛋白質 45.1 g 脂質 23.0 g 食塩 5.3 g 炭水化物 185.6 g	エネルギー 1070 kcal 蛋白質 41.2 g 脂質 24.4 g 食塩 5.3 g 炭水化物 175.7 g	エネルギー 1160 kcal 蛋白質 46.3 g 脂質 34.6 g 食塩 5.2 g 炭水化物 167.8 g		