

<献立表>

2026/03/20

現場 : (株) M the B 優樹

献立種類 : 常食(通常)

※栄養士の監修のもと作成しております

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 1 | | | キーマカレー 小松菜のしめじ和え 切昆布のパプリカ和え 白菜のトマト煮 漬物 味噌汁(わかめ) | 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 味噌汁(わかめ) | 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 味噌汁(わかめ) | 米飯180g 鰯の塩焼き 付け合せ 胡瓜とわかめの酢物 揚げ茄子と葱の揚げ浸し 厚揚げの大根葉炒め 漬物 味噌汁(わかめ) | 米飯180g 豚ニラ玉 アスパラの柚子皮和え マカロニのチーズ和え 白菜のホト風 漬物 味噌汁(わかめ) |
| | | | エネルギー 569 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 18.0 g 食塩 3.0 g 炭水化物 81.7 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 592 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 20.9 g 食塩 2.6 g 炭水化物 82.3 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 |
| | | | エネルギー 569 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 18.0 g 食塩 3.0 g 炭水化物 81.7 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 592 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 20.9 g 食塩 2.6 g 炭水化物 82.3 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 |

<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)

※栄養士の監修のもと作成しております

| | 月 6 | 火 7 | 水 8 | 木 9 | 金 10 | 土 11 | 日 12 |
|-------------|--|--|---|---|---|--|--|
| 昼 食 1 | 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 味噌汁(わかめ) | 米飯180g 豚と厚揚げの味噌炒め オクラの磯和え キャベツの麹和え たらスパソテー 漬物 味噌汁(わかめ) | おにぎり(ゆかり) にゅう麺 杓苧の白味噌和え 切干ハリハリ酢 ブロッコリーとピーマンのソテー 漬物 | 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 味噌汁(わかめ) | 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 ピーマンソテー 漬物 味噌汁(わかめ) | 三色丼 もやしのナンプラー和え インゲンのサミ和え ひじき炒り豆腐 漬物 味噌汁(わかめ) | 米飯180g 赤魚と焼き豆腐の旨煮 付け合せ 胡瓜の貝柱和え 卵の花 茄子のケチャップ炒め 漬物 味噌汁(わかめ) |
| | 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 457 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 2.7 g 食塩 3.5 g 炭水化物 96.7 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 593 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 18.7 g 食塩 2.4 g 炭水化物 80.4 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 |
| | 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 457 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 2.7 g 食塩 3.5 g 炭水化物 96.7 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 593 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 18.7 g 食塩 2.4 g 炭水化物 80.4 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 |

<献立表>

2026/03/20

現場 : (株) M the B 優樹

献立種類 : 常食(通常)

※栄養士の監修のもと作成しております

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 1 | 米飯180g |
| | 豚肉と大根のめんつゆ煮 | 太刀魚の照焼き | 筑前煮 | 鱈のトマトソース焼き | 牛肉ブルコギ風炒め | 鯖のカレムニエル | 鶏みぞれ煮 |
| | アスパラの香味和え | 付け合せ | オクラの塩昆布和え | 付け合せ | さつま芋サラダ | 付け合せ | もやしの浅漬け |
| | マカロニのビジキ和え | 菜の花の生姜和え | カレーライスサラダ | ホレンソウのペコ和え | 小松菜の油揚げ和え | 春雨五目サラダ | インゲンのビジキ和え |
| | 白菜のコトコ煮 | もずく酢 | キャベツのシーフード炒め | フロッキーのイキ和え | 切昆布の大豆煮 | 青梗菜の大葉和え | 筍の土佐煮 |
| 漬物 | 牛蒡の葱塩炒め | 漬物 | 切干と牛肉の炒り煮 | 漬物 | 牛牛蒡 | 漬物 | |
| 味噌汁(わかめ) | 漬物 | 味噌汁(わかめ) | 漬物 | 味噌汁(わかめ) | 漬物 | 味噌汁(わかめ) | 味噌汁(わかめ) |
| | 味噌汁(わかめ) |
| | エネルギー 502 kcal 蛋白質 18.5 g | エネルギー 561 kcal 蛋白質 18.9 g | エネルギー 564 kcal 蛋白質 17.6 g | エネルギー 478 kcal 蛋白質 21.4 g | エネルギー 597 kcal 蛋白質 21.8 g | エネルギー 602 kcal 蛋白質 18.5 g | エネルギー 457 kcal 蛋白質 17.7 g |
| | 脂質 7.1 g 食塩 2.7 g | 脂質 15.8 g 食塩 2.3 g | 脂質 14.3 g 食塩 2.5 g | 脂質 5.5 g 食塩 2.7 g | 脂質 15.1 g 食塩 2.7 g | 脂質 20.6 g 食塩 2.6 g | 脂質 3.9 g 食塩 2.6 g |
| | 炭水化物 90.4 g | 炭水化物 88.3 g | 炭水化物 92.5 g | 炭水化物 85.3 g | 炭水化物 96.1 g | 炭水化物 88.0 g | 炭水化物 88.4 g |
| | エネルギー 502 kcal 蛋白質 18.5 g | エネルギー 561 kcal 蛋白質 18.9 g | エネルギー 564 kcal 蛋白質 17.6 g | エネルギー 478 kcal 蛋白質 21.4 g | エネルギー 597 kcal 蛋白質 21.8 g | エネルギー 602 kcal 蛋白質 18.5 g | エネルギー 457 kcal 蛋白質 17.7 g |
| | 脂質 7.1 g 食塩 2.7 g | 脂質 15.8 g 食塩 2.3 g | 脂質 14.3 g 食塩 2.5 g | 脂質 5.5 g 食塩 2.7 g | 脂質 15.1 g 食塩 2.7 g | 脂質 20.6 g 食塩 2.6 g | 脂質 3.9 g 食塩 2.6 g |
| | 炭水化物 90.4 g | 炭水化物 88.3 g | 炭水化物 92.5 g | 炭水化物 85.3 g | 炭水化物 96.1 g | 炭水化物 88.0 g | 炭水化物 88.4 g |

<献立表>

2026/03/20

現場 : (株) M the B 優樹

献立種類 : 常食(通常)

※栄養士の監修のもと作成しております

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 1 | 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 味噌汁(わかめ) | 豚生姜焼き丼 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 味噌汁(わかめ) | 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 味噌汁(わかめ) | 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 味噌汁(わかめ) | 米飯180g ブリの蒲焼 付け合せ ブロッコリーのハムサラダ 切干のトマト和え 柿の種のハム炒め 漬物 味噌汁(わかめ) | おにぎり(ゆかり) 山菜うどん ポテトサラダ 小松菜のかま和え 昆布煮 漬物 | 米飯180g 鱈のオムレツ焼き 付け合せ 牛蒡のフレンチ和え 青梗菜の汁和え ピーマンのカレー炒め 漬物 味噌汁(わかめ) |
| | 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 552 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 15.1 g 食塩 2.5 g 炭水化物 85.1 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 534 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 8.8 g 食塩 3.6 g 炭水化物 105.3 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 |
| | 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 552 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 15.1 g 食塩 2.5 g 炭水化物 85.1 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 534 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 8.8 g 食塩 3.6 g 炭水化物 105.3 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 |

<献立表>

2026/03/20

現場 : (株) M the B 優樹

献立種類 : 常食(通常)

※栄養士の監修のもと作成しております

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 1 | 米飯180g | 米飯180g | 他人丼 | 米飯180g | | | |
| | エビフライ タルタルソース | 鮭の西京焼き | アスパラのめんつゆ和え | サゴシの塩焼き ゆかり風味 | | | |
| | 付け合せ | 付け合せ | マカロニのオーロ和え | 付け合せ | | | |
| | もやしのナムル | 胡瓜のパプリカ和え | 白菜のサミ中華あんかけ | 大根葉サラダ | | | |
| | インゲンの浅漬け 磯風味 | 茄子の甘酢和え | 漬物 | 菜の花の辛子醤油和え | | | |
| | ひじきとはんぺんの炒り煮 | 焼き餃子 | 味噌汁(わかめ) | 蓮根の金平炒め | | | |
| | 漬物 | 漬物 | | 漬物 | | | |
| | 味噌汁(わかめ) | 味噌汁(わかめ) | | 味噌汁(わかめ) | | | |
| | エネルギー 591 kcal 蛋白質 19.4 g | エネルギー 577 kcal 蛋白質 24.0 g | エネルギー 534 kcal 蛋白質 19.2 g | エネルギー 547 kcal 蛋白質 24.1 g | | | |
| | 脂質 17.0 g 食塩 2.6 g | 脂質 10.2 g 食塩 2.5 g | 脂質 15.8 g 食塩 2.8 g | 脂質 13.5 g 食塩 2.5 g | | | |
| 炭水化物 92.0 g | 炭水化物 100.0 g | 炭水化物 81.7 g | 炭水化物 83.4 g | | | | |
| エネルギー 591 kcal 蛋白質 19.4 g | エネルギー 577 kcal 蛋白質 24.0 g | エネルギー 534 kcal 蛋白質 19.2 g | エネルギー 547 kcal 蛋白質 24.1 g | | | | |
| 脂質 17.0 g 食塩 2.6 g | 脂質 10.2 g 食塩 2.5 g | 脂質 15.8 g 食塩 2.8 g | 脂質 13.5 g 食塩 2.5 g | | | | |
| 炭水化物 92.0 g | 炭水化物 100.0 g | 炭水化物 81.7 g | 炭水化物 83.4 g | | | | |