

<献立表>

2026/04/18

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 鶏じゃが オクラの摺り胡麻和え キャベツの柚子皮酢 たらこスパゲッティー 漬物 黄桃缶	米飯180g カレイの生姜煮 付け合せ ホリ草の茸和え ブロッコリーのビーツ和え 切干ニラ炒め 漬物 黄桃缶	米飯180g トンテキ風 ポテトサラダ 小松菜のチーズ和え 切昆布煮 漬物 黄桃缶
					エネルギー 476 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 3.8 g 食塩 2.7 g 炭水化物 94.3 g	エネルギー 496 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 6.0 g 食塩 2.7 g 炭水化物 86.1 g	エネルギー 547 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 14.9 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.0 g
夕食					米飯180g 鱈の蒲焼 付け合せ もやしのシヤコ和え インゲンのパプリカ和え ひじき煮 漬物 黄桃缶	米飯180g 青椒牛肉絲 胡瓜の酢物 茄子の桜海老和え 大豆のカレー炒め 漬物 黄桃缶	米飯180g 鱈の葱焼き 付け合せ アスパラのハーミスタート和え 白菜の磯和え ミートスパ 漬物 黄桃缶
					エネルギー 506 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 7.5 g 食塩 2.5 g 炭水化物 87.0 g	エネルギー 586 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 16.1 g 食塩 2.6 g 炭水化物 91.0 g	エネルギー 528 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 5.2 g 食塩 2.6 g 炭水化物 100.0 g
					エネルギー 982 kcal 蛋白質 38.4 g 脂質 11.3 g 食塩 5.2 g 炭水化物 181.3 g	エネルギー 1082 kcal 蛋白質 43.0 g 脂質 22.1 g 食塩 5.3 g 炭水化物 177.1 g	エネルギー 1075 kcal 蛋白質 38.3 g 脂質 20.1 g 食塩 5.3 g 炭水化物 188.0 g

<献立表>

2026/04/18

現場 : (株) M the B 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2026年5月4日(月) ~ 2026年5月10日(日)

	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9	日 10	
昼食	米飯180g 鰯の野菜たっぷりあんかけ 春雨中華和え 青梗菜の肉味噌和え 牛蒡の塩炒め 漬物 黄桃缶	米飯180g 牛肉コロッセ 付け合せ もやしの大葉和え インゲンの浅漬け ひじきと筍の炒り煮 漬物 黄桃缶	米飯180g メダイのおろし煮 付け合せ 胡瓜のかか和え 茄子の葱和え 竹輪の卵とじ 漬物 黄桃缶	米飯180g 牛皿 マカロニサラダ アスパラの胡麻よごし 白菜のトマト煮 漬物 黄桃缶	米飯180g カレイの煮付け 付け合せ 大根の海藻サラダ 菜の花の辛子和え ピリ辛蒟蒻 漬物 黄桃缶	米飯180g 鶏肉の塩麴炒め オクラの鮭和え 納豆草のイキ和え ナポリタン 漬物 黄桃缶	米飯180g 赤魚の味噌煮 付け合せ 切干テリ風サラダ キャベツのレモン和え ブロッコリーと玉子のソテー 漬物 黄桃缶	
	エネルギー 571 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 14.5 g 食塩 2.7 g 炭水化物 90.1 g	エネルギー 544 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 12.4 g 食塩 2.6 g 炭水化物 95.7 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 11.0 g 食塩 2.6 g 炭水化物 89.4 g	エネルギー 562 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.8 g 食塩 2.7 g 炭水化物 91.5 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 6.2 g 食塩 2.6 g 炭水化物 80.7 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 8.7 g 食塩 2.6 g 炭水化物 92.0 g	エネルギー 524 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 7.8 g 食塩 2.6 g 炭水化物 93.1 g	
	夕食	米飯180g 鶏肉のボン酢煮 菜の花の塩昆布和え 卵豆腐 大根の中華煮 漬物 黄桃缶	米飯180g 鯖のトマトニル 付け合せ オクラの麴和え キャベツナムル カルボナーラ 漬物 黄桃缶	米飯180g 豚肉のニラみ炒め 納豆草の白味噌和え 切干ハリハリ酢 ブロッコリーベークソテー 漬物 黄桃缶	米飯180g 鰹のマヨネーズ粉焼き 付け合せ さつま芋サラダ 小松菜のしめじ和え 茎和布の大豆煮 漬物 黄桃缶	あさり炊込みご飯 あぶ玉煮 春雨サラダ 青梗菜の生姜和え 金平牛蒡 漬物 黄桃缶	米飯180g 鮭のムニエル 付け合せ もやしのゆかり和え インゲンのあさり和え ひじきと蓮根の炒り煮 漬物 黄桃缶	米飯180g 牛肉のデミソース煮 胡瓜のうざく和え 茄子のイタリヤ和え 高野煮 漬物 黄桃缶
		エネルギー 542 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 13.8 g 食塩 2.6 g 炭水化物 85.0 g	エネルギー 650 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 23.7 g 食塩 2.5 g 炭水化物 89.8 g	エネルギー 497 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 9.3 g 食塩 2.8 g 炭水化物 87.4 g	エネルギー 612 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 19.0 g 食塩 2.7 g 炭水化物 89.3 g	エネルギー 610 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 17.0 g 食塩 2.7 g 炭水化物 94.6 g	エネルギー 480 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 6.5 g 食塩 2.8 g 炭水化物 82.2 g	エネルギー 509 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 9.3 g 食塩 2.6 g 炭水化物 87.7 g
		エネルギー 1113 kcal 蛋白質 39.9 g 脂質 28.3 g 食塩 5.3 g 炭水化物 175.1 g	エネルギー 1194 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 36.1 g 食塩 5.1 g 炭水化物 185.5 g	エネルギー 1047 kcal 蛋白質 39.6 g 脂質 20.3 g 食塩 5.4 g 炭水化物 176.8 g	エネルギー 1174 kcal 蛋白質 42.7 g 脂質 32.8 g 食塩 5.4 g 炭水化物 180.8 g	エネルギー 1082 kcal 蛋白質 42.6 g 脂質 23.2 g 食塩 5.3 g 炭水化物 175.3 g	エネルギー 1002 kcal 蛋白質 41.3 g 脂質 15.2 g 食塩 5.4 g 炭水化物 174.2 g	エネルギー 1033 kcal 蛋白質 39.6 g 脂質 17.1 g 食塩 5.2 g 炭水化物 180.8 g

<献立表>

2026/04/18

現場 : (株) M the B 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2026年5月11日(月) ~ 2026年5月17日(日)

	月 11	火 12	水 13	木 14	金 15	土 16	日 17	
昼食	米飯180g 豚肉の焼肉風炒め 南瓜サラダ 小松菜とツマ揚げの和え物 切昆布のハワイ炒め 漬物 黄桃缶	米飯180g 太刀魚のかば焼き 付け合せ 牛蒡の水菜サラダ 青梗菜のエキク和え 春雨チャプチェ 漬物 黄桃缶	米飯180g 八宝菜 もやしの3色サラダ インゲンの麺つゆ和え ひじきの大豆煮 漬物 黄桃缶	米飯180g 鱈のフリソ揚げ 胡瓜と和布の酢物 茄子のハワイ和え 人参シリシリ 漬物 黄桃缶	米飯180g 煮込みハンバーグ 付け合せ アスパラのチヂミ和え 白菜の梅肉酢 マカロニのキーマカレー風煮 漬物 黄桃缶	米飯180g 鯖の蒲焼き 付け合せ 大根のさっぱりサラダ 菜の花の菜種和え 蓮根金平 漬物 黄桃缶	米飯180g 鶏肉の卵とじ スパマヨサラダ オクラ香味和え キャベツの回鍋肉炒め 漬物 黄桃缶	
	エネルギー 515 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 10.6 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.6 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 17.1 g 食塩 2.6 g 炭水化物 85.0 g	エネルギー 524 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 13.2 g 食塩 2.7 g 炭水化物 82.9 g	エネルギー 445 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 4.0 g 食塩 2.6 g 炭水化物 82.3 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 16.0 g 食塩 2.6 g 炭水化物 87.8 g	エネルギー 590 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 18.4 g 食塩 2.5 g 炭水化物 87.4 g	エネルギー 570 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 14.0 g 食塩 2.7 g 炭水化物 90.5 g	
	夕食	米飯180g サゴシの照り焼き 付け合せ マカロニサラダ アスパラの和え 豆腐野菜あんかけ 漬物 黄桃缶	米飯180g 鶏肉の味噌豆乳煮込み 菜の花の山葵醤油和え エビ焼売 大根のそぼろ煮 漬物 黄桃缶	米飯180g オムレツ トマトソース 付け合せ オクラのポン酢和え キャベツの旨塩和え スープパゲティ 漬物 黄桃缶	米飯180g 豚肉と厚揚げの生姜煮 切干の枝豆サラダ ブロッコリーのはんぺん和え ホレン草ソテー 漬物 黄桃缶	米飯180g ぶり大根 切昆布マリネ 小松菜のおかか和え 大学芋 漬物 黄桃缶	米飯180g 麻婆茄子 牛蒡のフリ和え 青梗菜の佃煮和え ビーフンソテー 漬物 黄桃缶	米飯180g メダイの黒酢煮 付け合せ もやしのニラ和え インゲンのゆかり和え ひじき炒り豆腐 漬物 黄桃缶
		エネルギー 610 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 19.5 g 食塩 2.8 g 炭水化物 83.7 g	エネルギー 521 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.7 g 食塩 2.6 g 炭水化物 88.1 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 10.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 94.7 g	エネルギー 521 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 10.7 g 食塩 2.6 g 炭水化物 85.8 g	エネルギー 570 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 16.3 g 食塩 2.6 g 炭水化物 88.2 g	エネルギー 557 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 14.6 g 食塩 2.7 g 炭水化物 93.1 g	エネルギー 540 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 9.5 g 食塩 2.7 g 炭水化物 89.5 g
		エネルギー 1125 kcal 蛋白質 44.1 g 脂質 30.1 g 食塩 5.5 g 炭水化物 172.3 g	エネルギー 1081 kcal 蛋白質 40.3 g 脂質 26.8 g 食塩 5.2 g 炭水化物 173.1 g	エネルギー 1061 kcal 蛋白質 36.1 g 脂質 23.9 g 食塩 5.4 g 炭水化物 177.6 g	エネルギー 966 kcal 蛋白質 41.2 g 脂質 14.7 g 食塩 5.2 g 炭水化物 168.1 g	エネルギー 1119 kcal 蛋白質 38.0 g 脂質 32.3 g 食塩 5.2 g 炭水化物 176.0 g	エネルギー 1147 kcal 蛋白質 34.7 g 脂質 33.0 g 食塩 5.2 g 炭水化物 180.5 g	エネルギー 1110 kcal 蛋白質 43.9 g 脂質 23.5 g 食塩 5.4 g 炭水化物 180.0 g

<献立表>

2026/04/18

現場 : (株) M the B 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2026年5月18日(月) ~ 2026年5月24日(日)

	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22	土 23	日 24	
昼 食	米飯180g 鰯の西京焼き 付け合せ 胡瓜のレモン和え 卵の花 茄子のケチャップ炒め 漬物 黄桃缶	米飯180g ホーゲンツァー 和風ポテサラ 小松菜の椎茸和え 筍の土佐煮 漬物 黄桃缶	米飯180g 鮭のバター醤油焼き 付け合せ パンサンスー 青梗菜の桜海老和え 牛蒡のさつま天炒め 漬物 黄桃缶	米飯180g 肉じゃが オクラのササ和え キャベツのドレッシング和え 梅しそスパソテー 漬物 黄桃缶	米飯180g 鯖のカレムニエル 付け合せ 納豆草の白和え ブロッコリーの菜種和え 切干沢煮 漬物 黄桃缶	米飯180g 肉団子酢豚 アスパラの味噌和え 白菜のジャコ和え マカロニのトマト煮 漬物 黄桃缶	米飯180g 鰯のチーズ焼き 付け合せ 菜の花のマスタード和え 卵豆腐 鶏大根 漬物 黄桃缶	
	エネルギー 529 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 11.5 g 食塩 2.7 g 炭水化物 86.1 g	エネルギー 548 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 15.6 g 食塩 2.6 g 炭水化物 85.8 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 7.9 g 食塩 2.5 g 炭水化物 93.8 g	エネルギー 512 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 8.4 g 食塩 2.7 g 炭水化物 91.5 g	エネルギー 607 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 21.0 g 食塩 2.6 g 炭水化物 84.2 g	エネルギー 564 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 12.9 g 食塩 2.8 g 炭水化物 97.6 g	エネルギー 533 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 13.3 g 食塩 2.7 g 炭水化物 78.6 g	
	夕 食	米飯180g 牛肉ブルコギ風炒め 納豆草のそぼろ和え 切干のキムチ和え ブロッコリーシーフードソテー 漬物 黄桃缶	米飯180g カレイの旨煮 付け合せ アスパラの磯和え マカロニのオーロ和え 白菜のチャウダー 漬物 黄桃缶	米飯180g チンカツデミソース 付け合せ 菜の花のチーズ和え もずく酢 大根のつみれ煮 漬物 黄桃缶	五目釜めし 赤魚と白菜の麺つゆ煮 ひじきと豆のサラダ もやしの彩り和え インゲンの塩炒め 漬物 黄桃缶	米飯180g 牛肉の甘辛炒め 胡瓜の帆立和え 餃子 揚げ茄子の煮浸し 漬物 黄桃缶	米飯180g メダイの柚子皮煮 付け合せ 小松菜の油揚げ和え 山芋とろろ 切昆布煮 漬物 黄桃缶	米飯180g 鶏肉の醤油マヨ炒め 牛蒡の洋風サラダ ビーフの中華和え 青梗菜のチカあんかけ 漬物 黄桃缶
		エネルギー 538 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 10.4 g 食塩 2.6 g 炭水化物 88.6 g	エネルギー 504 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 8.2 g 食塩 2.6 g 炭水化物 86.1 g	エネルギー 527 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 10.5 g 食塩 2.7 g 炭水化物 83.4 g	エネルギー 441 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 6.2 g 食塩 2.4 g 炭水化物 74.9 g	エネルギー 674 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 23.1 g 食塩 2.7 g 炭水化物 97.1 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 8.1 g 食塩 2.6 g 炭水化物 86.4 g	エネルギー 607 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 19.4 g 食塩 2.7 g 炭水化物 92.8 g
		エネルギー 1067 kcal 蛋白質 43.0 g 脂質 21.9 g 食塩 5.3 g 炭水化物 174.7 g	エネルギー 1052 kcal 蛋白質 40.0 g 脂質 23.8 g 食塩 5.2 g 炭水化物 171.9 g	エネルギー 1064 kcal 蛋白質 48.2 g 脂質 18.4 g 食塩 5.2 g 炭水化物 177.2 g	エネルギー 953 kcal 蛋白質 40.3 g 脂質 14.6 g 食塩 5.1 g 炭水化物 166.4 g	エネルギー 1281 kcal 蛋白質 44.0 g 脂質 44.1 g 食塩 5.3 g 炭水化物 181.3 g	エネルギー 1056 kcal 蛋白質 35.8 g 脂質 21.0 g 食塩 5.4 g 炭水化物 184.0 g	エネルギー 1140 kcal 蛋白質 41.7 g 脂質 32.7 g 食塩 5.4 g 炭水化物 171.4 g

<献立表>

2026/04/18

現場 : (株) M the B 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2026年5月25日(月) ~ 2026年5月31日(日)

	月 25	火 26	水 27	木 28	金 29	土 30	日 31	
昼食	米飯180g エビフライ タルタルソース 付け合せ もやしの麺つゆ和え インゲンのピーナッツ和え ひじきの高野煮 漬物 黄桃缶	米飯180g 鮭のレモンニル 付け合せ 胡瓜の大豆和え 人参ラペ 茄子とベーコンのバターステーキ 漬物 黄桃缶	米飯180g 牛皿 小松菜の洋風和え か焼売 里芋の煮っ転がし 漬物 黄桃缶	米飯180g 鰹の香味焼き 付け合せ 青梗菜のあさり和え 牛蒡とピーマンのコマ味噌和え 麻婆春雨 漬物 黄桃缶	米飯180g 鶏肉と蓮根の金平炒め 和風スパゲッティ オクラ茸和え キャベツのちゃんぽん風煮 漬物 黄桃缶	山菜炊込みご飯 太刀魚の梅塩焼き 付け合せ ブロッコリーのおかか和え ホウレン草のピーナッツ和え 切干の煮なます 漬物 黄桃缶	米飯180g 豆腐バーグ きのこソース 付け合せ アスパラのジャコ和え 白菜の浅漬け ゆかり風味 マカロニチーズ 漬物 黄桃缶	
	エネルギー 590 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 18.7 g 食塩 2.8 g 炭水化物 88.6 g	エネルギー 508 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 11.5 g 食塩 2.8 g 炭水化物 79.8 g	エネルギー 594 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 12.9 g 食塩 2.7 g 炭水化物 98.3 g	エネルギー 551 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 11.1 g 食塩 2.8 g 炭水化物 91.6 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 8.3 g 食塩 2.6 g 炭水化物 94.0 g	エネルギー 589 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 18.2 g 食塩 2.6 g 炭水化物 86.3 g	エネルギー 540 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 11.4 g 食塩 2.9 g 炭水化物 93.0 g	
	夕食	米飯180g カレイのボン酢煮 付け合せ キャベツのコールスローサラダ オクラのエキ和え スパゲッティバターステーキ 漬物 黄桃缶	米飯180g 豚肉の大根葉炒め ホウレン草の竹輪和え ブロッコリーの塩昆布和え 切干のワタウイ煮 漬物 黄桃缶	米飯180g 赤魚と焼き豆腐の旨煮 マカロニトマトサラダ アスパラのタコ和え 白菜のコトコ煮 漬物 黄桃缶	米飯180g 豚の角煮 菜の花の生姜和え キャベツのナムル ツナ大根 漬物 黄桃缶	米飯180g アジの照り煮 付け合せ 大豆海藻サラダ もやし中華あえ ひじきとインゲンの炒り煮 漬物 黄桃缶	米飯180g 牛肉の卵炒め 胡瓜のもろみ和え 大根葉入り卵の花 揚げ茄子のみぞれボン酢煮 漬物 黄桃缶	米飯180g 鱈のアクアパッツァ 南瓜サラダ 切昆布の五目和え 小松菜と高野の煮物 漬物 黄桃缶
		エネルギー 545 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 11.6 g 食塩 2.8 g 炭水化物 85.9 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 8.6 g 食塩 2.8 g 炭水化物 86.9 g	エネルギー 525 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 11.0 g 食塩 2.7 g 炭水化物 83.1 g	エネルギー 634 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 22.0 g 食塩 2.6 g 炭水化物 87.7 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 12.5 g 食塩 2.8 g 炭水化物 82.2 g	エネルギー 579 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 15.8 g 食塩 2.8 g 炭水化物 91.5 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 8.5 g 食塩 2.9 g 炭水化物 79.7 g
		エネルギー 1135 kcal 蛋白質 43.0 g 脂質 30.3 g 食塩 5.6 g 炭水化物 174.5 g	エネルギー 1007 kcal 蛋白質 41.4 g 脂質 20.1 g 食塩 5.6 g 炭水化物 166.7 g	エネルギー 1119 kcal 蛋白質 44.3 g 脂質 23.9 g 食塩 5.4 g 炭水化物 181.4 g	エネルギー 1185 kcal 蛋白質 39.6 g 脂質 33.1 g 食塩 5.4 g 炭水化物 179.3 g	エネルギー 1067 kcal 蛋白質 45.7 g 脂質 20.8 g 食塩 5.4 g 炭水化物 176.2 g	エネルギー 1168 kcal 蛋白質 40.9 g 脂質 34.0 g 食塩 5.4 g 炭水化物 177.8 g	エネルギー 1012 kcal 蛋白質 38.1 g 脂質 19.9 g 食塩 5.8 g 炭水化物 172.7 g