

<献立表>

2026/04/30

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)

※栄養士の監修のもと作成しております

	月 27	火 28	水 29	木 30	金 1	土 2	日 3
昼食 1					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 味噌汁(わかめ)	米飯180g カレイの生姜煮 付け合せ 木の草の茸和え フロッキーのピナツ和え 切干ニラ炒め 漬物 黄桃缶 味噌汁(わかめ)	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 味噌汁(わかめ)
					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
					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

<献立表>

2026/04/25

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)

※栄養士の監修のもと作成しております

	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9	日 10
昼 食 1	米飯180g	米飯180g	米飯180g	散らし寿司	米飯180g	米飯180g	米飯180g
	鰯の野菜たっぷりあんかけ	牛肉コロッケ	メダイのおろし煮	マカロニサラダ	カレイの煮付け	鶏肉の塩麴炒め	赤魚の味噌煮
	春雨中華和え	付け合せ	付け合せ	アスパラの胡麻よごし	付け合せ	オクラの鮭和え	付け合せ
	青梗菜の肉味噌和え	もやしの大葉和え	胡瓜のかか和え	白菜のトマト煮	大根の海藻サラダ	ホウレン草のイキ和え	切干テリ風サラダ
	牛蒡の塩炒め	インゲンの浅漬け	茄子の葱和え	漬物	菜の花の辛子和え	ナポリタン	キャベツのレモン和え
	漬物	ひじきと筍の炒り煮	竹輪の卵とじ	味噌汁(わかめ)	ピリ辛蒟蒻	漬物	ブロッコリーと玉子のソテー
	味噌汁(わかめ)	漬物	漬物		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)		味噌汁(わかめ)	味噌汁(わかめ)	味噌汁(わかめ)
	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 454 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 7.9 g 食塩 3.2 g 炭水化物 85.5 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
	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 454 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 7.9 g 食塩 3.2 g 炭水化物 85.5 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

<献立表>

2026/04/25

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)

※栄養士の監修のもと作成しております

	月 11	火 12	水 13	木 14	金 15	土 16	日 17
昼 食 1	米飯180g	米飯180g	中華丼	米飯180g	おにぎり(ゆかり)	米飯180g	米飯180g
	豚肉の焼肉風炒め	太刀魚のかば焼き	もやしの3色サラダ	鱈の利ソースがけ	にゅう麺	鯖の蒲焼き	鶏肉の卵とじ
	南瓜サラダ	付け合せ	インゲンの麺つゆ和え	胡瓜と和布の酢物	アスパラのコチュジャン和え	付け合せ	スパマヨサラダ
	小松菜とツマ揚げの和え物	牛蒡の水菜サラダ	ひじきの大豆煮	茄子のナンプラー和え	白菜の梅肉酢	大根のさっぱりサラダ	オクラ香味和え
	切昆布のハブシカ炒め	青梗菜のエキソック和え	漬物	人参シリシリ	マカロニのキーマカレー風煮	菜の花の菜種和え	キャベツの回鍋肉炒め
	漬物	春雨チャプチェ	味噌汁(わかめ)	漬物	漬物	蓮根金平	漬物
	味噌汁(わかめ)	漬物		味噌汁(わかめ)		漬物	味噌汁(わかめ)
	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 506 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 13.1 g 食塩 2.7 g 炭水化物 78.9 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 466 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 7.1 g 食塩 4.2 g 炭水化物 93.1 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
	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 506 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 13.1 g 食塩 2.7 g 炭水化物 78.9 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 466 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 7.1 g 食塩 4.2 g 炭水化物 93.1 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

<献立表>

2026/04/25

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)

※栄養士の監修のもと作成しております

	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22	土 23	日 24
昼 食 1	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 味噌汁(わかめ)	米飯180g ホーゲンシヤ 和風ポテサラ 小松菜の椎茸和え 筍の土佐煮 漬物 味噌汁(わかめ)	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 味噌汁(わかめ)	米飯180g 肉じゃが オクラのササ和え キャブツのドレッシング和え 梅しそスパソテー 漬物 味噌汁(わかめ)	米飯180g 鯖のカレーミル 付け合せ ホリ草の白和え ブロッコリーの菜種和え 切干沢煮 漬物 味噌汁(わかめ)	おにぎり(ゆかり) かき揚げうどん アサラの味噌和え 白菜のジャコ和え マカロニのトマト煮 漬物	米飯180g 鰯のチヌ焼き 付け合せ 菜の花のマスタード和え 卵豆腐 鶏大根 漬物 味噌汁(わかめ)
	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 570 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 8.6 g 食塩 2.4 g 炭水化物 110.1 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
	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 570 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 8.6 g 食塩 2.4 g 炭水化物 110.1 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

<献立表>

2026/04/25

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)

※栄養士の監修のもと作成しております

	月 25	火 26	水 27	木 28	金 29	土 30	日 31
昼 食 1	米飯180g	米飯180g	牛丼	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g
	エビフライ タルタルソース	鮭のレモンニル	小松菜の洋風和え	鰹の香味焼き	鶏肉と蓮根の金平炒め	太刀魚の梅塩焼き	豆腐バーグ きのこソース
	付け合せ	付け合せ	か焼売	付け合せ	和風スパゲッティ	付け合せ	付け合せ
	もやしの麺つゆ和え	胡瓜の大豆和え	里芋の煮っ転がし	青梗菜のあさり和え	オクラ茸和え	ブロッコリーのおかか和え	アスパラのジャコ和え
	インゲンのピーナッツ和え	人参ラペ	漬物	牛蒡とピーマンのコマ味噌和え	キャベツのちゃんぽん風煮	ホレン草のピーナッツ和え	白菜の浅漬け ゆかり風味
	ひじきの高野煮	茄子とピーマンのバターソテー	味噌汁(わかめ)	麻婆春雨	漬物	切干の煮なます	マカロニチーズ
	漬物	漬物		漬物	味噌汁(わかめ)	漬物	漬物
	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 590 kcal 蛋白質 19.5 g	エネルギー 508 kcal 蛋白質 22.0 g	エネルギー 576 kcal 蛋白質 20.7 g	エネルギー 551 kcal 蛋白質 20.4 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 19.4 g	エネルギー 591 kcal 蛋白質 19.9 g	エネルギー 540 kcal 蛋白質 16.7 g
	脂質 18.7 g 食塩 2.8 g	脂質 11.5 g 食塩 2.8 g	脂質 12.8 g 食塩 2.7 g	脂質 11.1 g 食塩 2.8 g	脂質 8.3 g 食塩 2.6 g	脂質 17.3 g 食塩 2.3 g	脂質 11.4 g 食塩 2.9 g
炭水化物 88.6 g	炭水化物 79.8 g	炭水化物 94.3 g	炭水化物 91.6 g	炭水化物 94.0 g	炭水化物 89.1 g	炭水化物 93.0 g	
エネルギー 590 kcal 蛋白質 19.5 g	エネルギー 508 kcal 蛋白質 22.0 g	エネルギー 576 kcal 蛋白質 20.7 g	エネルギー 551 kcal 蛋白質 20.4 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 19.4 g	エネルギー 591 kcal 蛋白質 19.9 g	エネルギー 540 kcal 蛋白質 16.7 g	
脂質 18.7 g 食塩 2.8 g	脂質 11.5 g 食塩 2.8 g	脂質 12.8 g 食塩 2.7 g	脂質 11.1 g 食塩 2.8 g	脂質 8.3 g 食塩 2.6 g	脂質 17.3 g 食塩 2.3 g	脂質 11.4 g 食塩 2.9 g	
炭水化物 88.6 g	炭水化物 79.8 g	炭水化物 94.3 g	炭水化物 91.6 g	炭水化物 94.0 g	炭水化物 89.1 g	炭水化物 93.0 g	