

<献立表>

2026/05/20

現場 : (株) M the B 優樹
 献立種類 : 常食(通常)
 年月日 : 2026年6月1日(月) ~ 2026年6月7日(日)

※栄養士の監修のもと作成しております

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
昼 食 1	米飯180g	米飯180g	米飯180g	おにぎり(ゆかり)	米飯180g	ポークカレー	米飯180g
	サゴシの磯塩焼き	豚の照焼き炒め	鱈のフリソス揚げ	肉蕎麦	炒りチーズパン粉焼き	マカロニサラダ	マスのムニエル
	付け合せ	白菜とインゲンの佃煮和え	牛蒡フリソス和え	インゲンの浅漬け	付け合せ	胡瓜の竹輪和え	付け合せ
	たたき胡瓜	アスパラの辛子和え	青梗菜のゆかり和え	もやしのナムル	切干ハリハリ酢	切昆布大豆煮	大根サラダ
	茄子のケチャップマヨ和え	南瓜煮	春雨の卵スープ煮	ひじき煮	木の葉の茸和え	漬物(きゅうり)	菜の花の菜種和え
	炒り豆腐	漬物(きゅうり)	漬物(きゅうり)	漬物(きゅうり)	ブロッコリーヘアートンソテー	味噌汁(わかめ)	木の葉と玉葱の芽生姜炒め
	漬物(きゅうり)	味噌汁(わかめ)	味噌汁(わかめ)		漬物(きゅうり)		漬物(きゅうり)
	味噌汁(わかめ)				味噌汁(わかめ)		味噌汁(わかめ)
	エネルギー 526 kcal 蛋白質 22.9 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 17.0 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 19.4 g	エネルギー 859 kcal 蛋白質 32.9 g	エネルギー 546 kcal 蛋白質 22.4 g	エネルギー 544 kcal 蛋白質 20.4 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 26.6 g
	脂質 13.2 g 食塩 2.7 g	脂質 9.7 g 食塩 2.3 g	脂質 9.5 g 食塩 2.5 g	脂質 8.9 g 食塩 2.2 g	脂質 12.8 g 食塩 2.6 g	脂質 14.1 g 食塩 2.7 g	脂質 10.9 g 食塩 2.6 g
炭水化物 82.5 g	炭水化物 92.3 g	炭水化物 89.1 g	炭水化物 161.4 g	炭水化物 87.7 g	炭水化物 87.6 g	炭水化物 80.2 g	
エネルギー 526 kcal 蛋白質 22.9 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 17.0 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 19.4 g	エネルギー 859 kcal 蛋白質 32.9 g	エネルギー 546 kcal 蛋白質 22.4 g	エネルギー 544 kcal 蛋白質 20.4 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 26.6 g	
脂質 13.2 g 食塩 2.7 g	脂質 9.7 g 食塩 2.3 g	脂質 9.5 g 食塩 2.5 g	脂質 8.9 g 食塩 2.2 g	脂質 12.8 g 食塩 2.6 g	脂質 14.1 g 食塩 2.7 g	脂質 10.9 g 食塩 2.6 g	
炭水化物 82.5 g	炭水化物 92.3 g	炭水化物 89.1 g	炭水化物 161.4 g	炭水化物 87.7 g	炭水化物 87.6 g	炭水化物 80.2 g	

<献立表>

2026/05/20

現場 : (株) M the B 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2026年6月8日(月) ~ 2026年6月14日(日)

※栄養士の監修のもと作成しております

	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12	土 13	日 14
昼 食 1	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g	おにぎり(ゆかり)	米飯180g
	けんちん煮	鯖のｶｰ風味焼き	豚肉と厚揚げの甘草炒め	鱈のﾊﾞﾀｰ醤油焼き	エビチリ	きつねうどん	すき煮
	たらｽﾊﾟﾗﾀﾞ	付け合せ	ﾏｶﾛﾆのｯﾀﾗﾀﾞ	付け合せ	もやしの大根葉和え	切干と茎和布の和え物	ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ
	オクラの梅肉和え	胡瓜のｺﾝｺ和え	ｱｽﾊﾟﾗの和風ﾋﾞｰｸﾙｽ	大根の水菜サラダ	ｲﾝｹﾝの浅漬け 辛子風味	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの鮭和え	切昆布の椎茸和え
	ｷﾞﾔﾊﾞｯｼﾞの旨塩炒め	揚げ茄子の葱ﾎﾝ和え	白菜のﾄﾏﾄ煮	もずく酢	ﾋｼﾞｷの大豆煮	ｷﾞﾝｼﾞ草の豆乳煮	小松菜の鶏肉煮
	漬物(きゅうり)	ｽﾗﾝﾌﾟﾙｲｯｸﾞ	漬物(きゅうり)	菜の花の煮浸し	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)	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 536 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 11.2 g 食塩 2.7 g 炭水化物 90.3 g	エネルギー 692 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 29.6 g 食塩 2.5 g 炭水化物 83.5 g	エネルギー 562 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 15.1 g 食塩 2.6 g 炭水化物 87.4 g	エネルギー 511 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 11.3 g 食塩 2.6 g 炭水化物 82.4 g	エネルギー 491 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 7.1 g 食塩 2.7 g 炭水化物 85.1 g	エネルギー 544 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 5.5 g 食塩 3.3 g 炭水化物 107.2 g	エネルギー 542 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 11.9 g 食塩 2.6 g 炭水化物 90.0 g
	エネルギー 536 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 11.2 g 食塩 2.7 g 炭水化物 90.3 g	エネルギー 692 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 29.6 g 食塩 2.5 g 炭水化物 83.5 g	エネルギー 562 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 15.1 g 食塩 2.6 g 炭水化物 87.4 g	エネルギー 511 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 11.3 g 食塩 2.6 g 炭水化物 82.4 g	エネルギー 491 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 7.1 g 食塩 2.7 g 炭水化物 85.1 g	エネルギー 544 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 5.5 g 食塩 3.3 g 炭水化物 107.2 g	エネルギー 542 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 11.9 g 食塩 2.6 g 炭水化物 90.0 g

<献立表>

2026/05/20

現場 : (株) M the B 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2026年6月15日(月) ~ 2026年6月21日(日)

※栄養士の監修のもと作成しております

	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20	日 21
昼 食 1	米飯180g カツのホシ酢煮 付け合せ 青梗菜の肉味噌和え 春雨の中華和え 牛蒡の炒り煮 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180g 鶏肉のトマト煮 スパたまサラダ オクラのおろし和え キャベツのナッツ炒め 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	おにぎり(ゆかり) 醤油ラーメン 胡瓜のさっぱり和え やっこ 茄子のそぼろ炒め 漬物(きゅうり)	米飯180g チンカツデミソース 付け合せ アスパラのカルパッチョ 白菜の浅漬け(ゆかり風) 海苔塩ジューパー 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180g 鰯の照り焼き 付け合せ 大根の海藻サラダ 菜の花の山葵醤油和え 蒟蒻と筍の金平炒め 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	中華丼 もやしのあさり和え インゲンの生姜和え ヒジキ炒り豆腐 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180g カレーの梅肉煮 付け合せ ブロッコリーのドレッシング和え 納豆の白だし和え 切干のカレー炒め 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)
	エネルギー 548 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 9.8 g 食塩 2.6 g 炭水化物 92.4 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 11.4 g 食塩 2.6 g 炭水化物 91.8 g	エネルギー 547 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 6.0 g 食塩 2.5 g 炭水化物 109.2 g	エネルギー 504 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 10.2 g 食塩 2.8 g 炭水化物 82.2 g	エネルギー 570 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 15.1 g 食塩 2.6 g 炭水化物 87.9 g	エネルギー 554 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 13.5 g 食塩 2.7 g 炭水化物 85.5 g	エネルギー 465 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 4.9 g 食塩 2.3 g 炭水化物 82.3 g
	エネルギー 548 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 9.8 g 食塩 2.6 g 炭水化物 92.4 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 11.4 g 食塩 2.6 g 炭水化物 91.8 g	エネルギー 547 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 6.0 g 食塩 2.5 g 炭水化物 109.2 g	エネルギー 504 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 10.2 g 食塩 2.8 g 炭水化物 82.2 g	エネルギー 570 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 15.1 g 食塩 2.6 g 炭水化物 87.9 g	エネルギー 554 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 13.5 g 食塩 2.7 g 炭水化物 85.5 g	エネルギー 465 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 4.9 g 食塩 2.3 g 炭水化物 82.3 g

<献立表>

2026/05/20

現場 : (株) M the B 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2026年6月22日(月) ~ 2026年6月28日(日)

※栄養士の監修のもと作成しております

	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27	日 28
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
	煮込みハンバーグ	赤魚の焼き豆腐煮	鶏肉の塩麹炒め	メヌケの白ダシ煮	にゅう麺	鰯の蒲焼き	鶏肉のしぐれ煮
	付け合せ	春雨のナンプラー和え	鮭マヨネーズ	付け合せ	アスパラの胡麻よごし	付け合せ	もやしとニラのニンニク和え
	マカロニのオリーブ和え	アスパラのフリネ和え	オクラの麺つゆ和え	揚げ茄子のマリネ	白菜の磯和え	菜の花と筍の桜海老和え	インゲンのコチュジャン和え
	小松菜の茸和え	キャベツのウインナー炒め	牛蒡の南蛮炒め	胡瓜の生姜和え	里芋の煮つ転がし	玉子豆腐	ビシキの竹輪煮
	厚揚げの切昆布煮	漬物(きゅうり)	漬物(きゅうり)	水餃子	漬物(きゅうり)	大根のリンゴ煮	漬物(きゅうり)
	漬物(きゅうり)	味噌汁(わかめ)	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)
	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 560 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 15.0 g 食塩 2.7 g 炭水化物 89.0 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 9.5 g 食塩 2.6 g 炭水化物 84.5 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 12.3 g 食塩 2.4 g 炭水化物 89.9 g	エネルギー 588 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 15.2 g 食塩 2.8 g 炭水化物 92.5 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 2.6 g 食塩 6.5 g 炭水化物 117.0 g	エネルギー 527 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 11.0 g 食塩 2.6 g 炭水化物 84.9 g	エネルギー 497 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.1 g 食塩 2.7 g 炭水化物 84.9 g
	エネルギー 560 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 15.0 g 食塩 2.7 g 炭水化物 89.0 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 9.5 g 食塩 2.6 g 炭水化物 84.5 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 12.3 g 食塩 2.4 g 炭水化物 89.9 g	エネルギー 588 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 15.2 g 食塩 2.8 g 炭水化物 92.5 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 2.6 g 食塩 6.5 g 炭水化物 117.0 g	エネルギー 527 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 11.0 g 食塩 2.6 g 炭水化物 84.9 g	エネルギー 497 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.1 g 食塩 2.7 g 炭水化物 84.9 g

<献立表>

2026/05/20

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6月29日(月) ~ 2026年7月5日(日)

	月 29	火 30	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
昼 食 1	米飯180g	米飯180g					
	サゴシの塩焼き	牛肉と筍の甘辛炒め					
	付け合せ	マカロニのチーズサラダ*					
	ブロッコリーのササ和え	小松菜の摺り胡麻和え					
	ゆい草の沢庵和え	茎和布の大豆煮					
	白菜の塩昆布煮	漬物(きゅうり)					
	漬物(きゅうり)	味噌汁(わかめ)					
	味噌汁(わかめ)						
	エネルギー 528 kcal 蛋白質 25.0 g	エネルギー 572 kcal 蛋白質 23.4 g					
	脂質 12.2 g 食塩 2.7 g	脂質 14.0 g 食塩 2.7 g					
炭水化物 80.1 g	炭水化物 89.8 g						
エネルギー 528 kcal 蛋白質 25.0 g	エネルギー 572 kcal 蛋白質 23.4 g						
脂質 12.2 g 食塩 2.7 g	脂質 14.0 g 食塩 2.7 g						
炭水化物 80.1 g	炭水化物 89.8 g						