

<献立表>

2026/06/21

現場 : (株) M the B 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2026年6月29日(月) ~ 2026年7月5日(日)

※栄養士の監修のもと作成しております

	月 29	火 30	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
昼食 1			おにぎり(ゆかり) にゅう麺 小松菜の竹輪和え 紅白なます 杓苳草の加-スープ煮 漬物(きゅうり)	米飯180g 牛肉のｽﾏｲ炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの浅漬け 切昆布のｯ和え ﾏﾛﾐのﾄﾏ煮 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180g カレイの生姜煮 付け合せ 大根の梅ｯ和え 菜の花のｶｯ和え つみれ煮 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180g 鶏肉の甘酢あん煮 ｽﾊﾟｻﾗﾀﾞ ｵｸﾗと豆腐の麵つゆ和え ｷﾞﾔｯのｳｲﾝﾅｰ炒め 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180g 赤魚の煮付け 付け合せ 胡瓜の中華胡麻和え 茄子とｺｰﾝのｯ和え 餃子 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)
			エネルギー 520 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 4.2 g 食塩 6.6 g 炭水化物 108.9 g	エネルギー 540 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 10.2 g 食塩 2.7 g 炭水化物 92.6 g	エネルギー 485 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 4.5 g 食塩 2.6 g 炭水化物 88.4 g	エネルギー 547 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 13.9 g 食塩 2.5 g 炭水化物 89.0 g	エネルギー 587 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 14.5 g 食塩 2.6 g 炭水化物 93.6 g
			エネルギー 520 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 4.2 g 食塩 6.6 g 炭水化物 108.9 g	エネルギー 540 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 10.2 g 食塩 2.7 g 炭水化物 92.6 g	エネルギー 485 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 4.5 g 食塩 2.6 g 炭水化物 88.4 g	エネルギー 547 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 13.9 g 食塩 2.5 g 炭水化物 89.0 g	エネルギー 587 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 14.5 g 食塩 2.6 g 炭水化物 93.6 g

<献立表>

2026/06/21

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7月6日(月) ~ 2026年7月12日(日)

	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11	日 12
昼 食 1	米飯180g	七夕散らし寿司	米飯180g	米飯180g	米飯180g	米飯180g	鶏肉柳川風井
	チリコンカン	サラダチキン	海老カツ	鱈のおろし煮	煮込みハンバーグ	サゴシのカレー風味焼き	茄子のカルパッチョ
	白菜のコールスローサラダ	青梗菜の佃煮和え	付け合せ	付け合せ	付け合せ	付け合せ	スパゲティのオリーブ和え
	アスパラのマスタード和え	牛蒡と筍の五目煮	ビシキと豆のサラダ	ブロッコリーのおかか和え	切昆布の葱和え	大根のサラダ	キャベツの回鍋肉風
	大学芋風	漬物(きゅうり)	納豆ソウと玉葱のマリネ	マヨネーズ	マカロニチーズ和え	大豆の茸五目和え	漬物(きゅうり)
	漬物(きゅうり)	味噌汁(わかめ)	インゲンのハート炒め	切干の卵とじ	小松菜と厚揚げの味噌炒め	青梗菜のサムゲタン風	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)	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)	味噌汁(わかめ)	
	エネルギー 633 kcal 蛋白質 19.7 g	エネルギー 421 kcal 蛋白質 10.1 g	エネルギー 536 kcal 蛋白質 17.1 g	エネルギー 512 kcal 蛋白質 22.9 g	エネルギー 536 kcal 蛋白質 18.2 g	エネルギー 565 kcal 蛋白質 24.2 g	エネルギー 540 kcal 蛋白質 19.6 g
	脂質 19.2 g 食塩 2.7 g	脂質 2.6 g 食塩 2.9 g	脂質 14.1 g 食塩 2.6 g	脂質 7.3 g 食塩 2.6 g	脂質 10.5 g 食塩 2.8 g	脂質 13.0 g 食塩 2.7 g	脂質 12.5 g 食塩 2.6 g
	炭水化物 99.6 g	炭水化物 87.9 g	炭水化物 86.1 g	炭水化物 85.4 g	炭水化物 92.8 g	炭水化物 89.2 g	炭水化物 90.0 g
	エネルギー 633 kcal 蛋白質 19.7 g	エネルギー 421 kcal 蛋白質 10.1 g	エネルギー 536 kcal 蛋白質 17.1 g	エネルギー 512 kcal 蛋白質 22.9 g	エネルギー 536 kcal 蛋白質 18.2 g	エネルギー 565 kcal 蛋白質 24.2 g	エネルギー 540 kcal 蛋白質 19.6 g
	脂質 19.2 g 食塩 2.7 g	脂質 2.6 g 食塩 2.9 g	脂質 14.1 g 食塩 2.6 g	脂質 7.3 g 食塩 2.6 g	脂質 10.5 g 食塩 2.8 g	脂質 13.0 g 食塩 2.7 g	脂質 12.5 g 食塩 2.6 g
	炭水化物 99.6 g	炭水化物 87.9 g	炭水化物 86.1 g	炭水化物 85.4 g	炭水化物 92.8 g	炭水化物 89.2 g	炭水化物 90.0 g

<献立表>

2026/06/21

現場 : (株) M the B 優樹

献立種類 : 常食(通常)

年月日 : 2026年7月13日(月) ~ 2026年7月19日(日)

※栄養士の監修のもと作成しております

	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18	日 19
昼 食 1	米飯180g	米飯180g	米飯180g	カレーライス	米飯180g	おにぎり(ゆかり)	米飯180g
	鰯の中華風焼き南蛮	豚肉と茄子のおろしポン酢煮	サーモンソテー	ヒジキ炒め	鯖の味噌煮	肉葱蕎麦	鰯の胡麻照り焼き
	たたき胡瓜	南瓜サラダ	付け合せ	インゲンのあさり和え	付け合せ	切昆布と筍の和え物	付け合せ
	オクラの胡麻和え	白菜の塩昆布和え	菜の花のペーコン和え	もやしの担々煮	ブロッコリーの菜種和え	小松菜のナンプラー和え	牛蒡のフレンチ和え
	大根のくず煮	アスパラのかまあんかけ	大根と水菜の洋風和え	漬物(きゅうり)	切干とジャコの甘酢和え	ジャーマンポテト	青梗菜のピーナッツ和え
	漬物(きゅうり)	漬物(きゅうり)	エビしゅうまい	味噌汁(わかめ)	木の葉草のバター醤油ソテー	漬物(きゅうり)	ピーマンの中華炒め
	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)	
	エネルギー 494 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 8.2 g 食塩 2.5 g 炭水化物 84.9 g	エネルギー 508 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 9.1 g 食塩 2.7 g 炭水化物 89.8 g	エネルギー 614 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 16.0 g 食塩 2.8 g 炭水化物 97.4 g	エネルギー 532 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 16.5 g 食塩 2.7 g 炭水化物 83.1 g	エネルギー 583 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 14.0 g 食塩 2.6 g 炭水化物 93.8 g	エネルギー 910 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 13.6 g 食塩 2.6 g 炭水化物 164.1 g	エネルギー 597 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 16.2 g 食塩 2.7 g 炭水化物 91.4 g
	エネルギー 494 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 8.2 g 食塩 2.5 g 炭水化物 84.9 g	エネルギー 508 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 9.1 g 食塩 2.7 g 炭水化物 89.8 g	エネルギー 614 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 16.0 g 食塩 2.8 g 炭水化物 97.4 g	エネルギー 532 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 16.5 g 食塩 2.7 g 炭水化物 83.1 g	エネルギー 583 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 14.0 g 食塩 2.6 g 炭水化物 93.8 g	エネルギー 910 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 13.6 g 食塩 2.6 g 炭水化物 164.1 g	エネルギー 597 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 16.2 g 食塩 2.7 g 炭水化物 91.4 g

<献立表>

2026/06/21

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7月20日(月) ~ 2026年7月26日(日)

	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25	日 26
昼 食 1	米飯180g 牛肉のトマト炒め オクラのジャコ和え 冷奴 キャベツのスープ 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180g 鮭のトマトソースがけ 胡瓜とモヤシの棒棒鶏 長芋短冊和え 茄子とエノキのトマト煮 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	おにぎり(ゆかり) 味噌ラーメン タラモサラダ アスパラのそぼろ甘辛和え 白菜とアサりのオニオン炒め 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180g サゴシの西京焼き 付け合せ 人参ラペ 菜の花の辛子和え 大根の土佐煮 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180g 鶏玉豆腐 インゲンの鮭和え もやしの胡麻よごし ビシキ煮 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180g 鱈の麺つゆ煮 付け合せ ホウ草の白和え 竹輪とチンゲン菜の味噌和え 切干のうたけい煮 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180g ニラ豚 小松菜のエスニック和え 切昆布の油揚げ和え マカロニのキノコ煮 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)
	エネルギー 530 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 10.5 g 食塩 2.4 g 炭水化物 88.0 g	エネルギー 469 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 6.8 g 食塩 2.4 g 炭水化物 81.5 g	エネルギー 576 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 8.3 g 食塩 2.3 g 炭水化物 114.1 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 10.5 g 食塩 2.7 g 炭水化物 92.0 g	エネルギー 562 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.6 g 食塩 2.5 g 炭水化物 87.4 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 8.2 g 食塩 2.7 g 炭水化物 85.0 g	エネルギー 510 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 9.9 g 食塩 2.6 g 炭水化物 86.7 g
	エネルギー 530 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 10.5 g 食塩 2.4 g 炭水化物 88.0 g	エネルギー 469 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 6.8 g 食塩 2.4 g 炭水化物 81.5 g	エネルギー 576 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 8.3 g 食塩 2.3 g 炭水化物 114.1 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 10.5 g 食塩 2.7 g 炭水化物 92.0 g	エネルギー 562 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.6 g 食塩 2.5 g 炭水化物 87.4 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 8.2 g 食塩 2.7 g 炭水化物 85.0 g	エネルギー 510 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 9.9 g 食塩 2.6 g 炭水化物 86.7 g
	エネルギー 530 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 10.5 g 食塩 2.4 g 炭水化物 88.0 g	エネルギー 469 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 6.8 g 食塩 2.4 g 炭水化物 81.5 g	エネルギー 576 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 8.3 g 食塩 2.3 g 炭水化物 114.1 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 10.5 g 食塩 2.7 g 炭水化物 92.0 g	エネルギー 562 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.6 g 食塩 2.5 g 炭水化物 87.4 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 8.2 g 食塩 2.7 g 炭水化物 85.0 g	エネルギー 510 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 9.9 g 食塩 2.6 g 炭水化物 86.7 g

＜献立表＞

2026/06/21

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7月27日(月) ~ 2026年8月2日(日)

	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31	土 1	日 2
昼 食 1	米飯180g ぶり大根 プロコリーの蓮根サラダ 菜の花の菜種和え ピリ辛蒟蒻 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	中華丼 オクラの香味和え キャベツの葱和え たらスパソテー 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180g 炒り合いのハーブソテー焼き 付け合せ 胡瓜と白菜の即席漬け 卵豆腐 揚げ茄子の味噌煮 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180g プルコギ風炒め 南瓜サラダ もずく酢 アスパラの焼き浸し 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180g カレイの和風あんかけ 牛蒡の生姜和え 青梗菜の柚子皮ポン酢和え ビーフの揚げ煮 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)		
	エネルギー 559 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 17.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 80.5 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 11.4 g 食塩 2.6 g 炭水化物 91.9 g	エネルギー 565 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 15.6 g 食塩 2.5 g 炭水化物 87.4 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 14.8 g 食塩 2.5 g 炭水化物 87.7 g	エネルギー 529 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 6.1 g 食塩 2.5 g 炭水化物 95.3 g		
	エネルギー 559 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 17.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 80.5 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 11.4 g 食塩 2.6 g 炭水化物 91.9 g	エネルギー 565 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 15.6 g 食塩 2.5 g 炭水化物 87.4 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 14.8 g 食塩 2.5 g 炭水化物 87.7 g	エネルギー 529 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 6.1 g 食塩 2.5 g 炭水化物 95.3 g		