

<献立表>

2026/07/22

現場：(株) M the B 優樹
献立種類：常食(通常)
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						米飯180 g 鶏肉と大葉のみぞれ煮 ヒジキと豆のサラダ もやしのナムル インゲンの甘辛炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 赤魚のペッ甲煮 付け合せ ブロッコリーの浅漬け 切干ハリハリ酢 木綿草の中華炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶
						エネルギー 483 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 7.9 g 食塩 2.6 g 炭水化物 85.6 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 7.3 g 食塩 2.5 g 炭水化物 84.5 g
夕食						米飯180 g 鮭バター醤油焼き 付け合せ スパサラダ オクラのえのき和え キャベツの旨塩炒め 漬物(きゅうり) 黄桃缶	米飯180 g 牛肉の柳川風 胡瓜の酢物 茄子のコン和え 茄子のあんかけ煮 漬物(きゅうり) 黄桃缶
						エネルギー 554 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 12.1 g 食塩 2.8 g 炭水化物 89.7 g	エネルギー 527 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 9.7 g 食塩 2.4 g 炭水化物 90.5 g
						エネルギー 1037 kcal 蛋白質 41.0 g 脂質 20.0 g 食塩 5.4 g 炭水化物 175.3 g	エネルギー 1029 kcal 蛋白質 43.8 g 脂質 17.0 g 食塩 4.9 g 炭水化物 175.0 g

<献立表>

2026/07/22

現場：（株）M the B 優樹

献立種類：常食(通常)

年月日：2026年8月3日（月）～ 2026年8月9日（日）

	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8	日 9
昼食	米飯180 g	炊込みご飯	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g
	豚肉の味噌炒め	太刀魚の塩焼き	豚生姜焼き	鱈の野菜あんかけ	牛すき	鰯の照り焼き	厚揚げと鶏肉の小松菜煮
	小松菜のお浸し	付け合せ	スパ玉子サラダ	たたき胡瓜	南瓜サラダ	付け合せ	もやしの和風和え
	切昆布和え	大根と水菜のサラダ	オクラのそぼろ和え	人参と蒟蒻の白和え	アスパラのゆかり和え	春雨サラダ	インゲンの柚子皮和え
	マカロニのクリーム煮	卵の花	キャベツの麴炒め	茄子のケチャップ炒め	白菜のポトフ煮	青梗菜の磯和え	ヒジキの大豆煮
	漬物（きゅうり）	菜の花の蜂蜜ソテー	漬物（きゅうり）	漬物（きゅうり）	漬物（きゅうり）	金平牛蒡	漬物（きゅうり）
	黄桃缶	漬物（きゅうり）	黄桃缶	黄桃缶	黄桃缶	漬物（きゅうり）	黄桃缶
		黄桃缶				黄桃缶	
	エネルギー 527 kcal 蛋白質 18.5 g	エネルギー 565 kcal 蛋白質 23.2 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 19.1 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 18.5 g	エネルギー 533 kcal 蛋白質 20.3 g	エネルギー 628 kcal 蛋白質 23.0 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 20.3 g
	脂質 10.7 g 食塩 2.7 g	脂質 19.5 g 食塩 2.8 g	脂質 9.8 g 食塩 2.5 g	脂質 4.1 g 食塩 2.4 g	脂質 10.9 g 食塩 2.5 g	脂質 17.2 g 食塩 2.7 g	脂質 8.9 g 食塩 2.6 g
	炭水化物 88.8 g	炭水化物 78.1 g	炭水化物 89.1 g	炭水化物 83.3 g	炭水化物 90.4 g	炭水化物 96.0 g	炭水化物 83.5 g
夕食	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g	米飯180 g
	ササミのピザチーズ焼き	チキン南蛮 タルタルソース	カレイの生姜煮	鶏肉のボン酢炒め	メダイのムニエル	野菜コロッケ	鯖の梅肉煮
	付け合せ	付け合せ	付け合せ	ブロッコリーのおかか和え	付け合せ	付け合せ	付け合せ
	白菜のあさり和え	春雨酢	もやしのサツマ揚げ和え	ホウレン草のきな粉和え	マカロニサラダ	菜の花の辛子和え	アスパラソテーのオリーブ和え
	アスパラのバブリア和え	青梗菜のカマ和え	インゲンのサミ和え	切干沢煮	小松菜のシヤコ和え	大根海藻サラダ	オクラの大葉和え
	シヤモンポテト	牛牛蒡	ヒジキ煮	漬物（きゅうり）	切昆布煮	エビ焼売	キャベツのカレー炒め
	漬物（きゅうり）	漬物（きゅうり）	漬物（きゅうり）	黄桃缶	漬物（きゅうり）	漬物（きゅうり）	漬物（きゅうり）
	黄桃缶	黄桃缶	黄桃缶		黄桃缶	黄桃缶	黄桃缶
	エネルギー 567 kcal 蛋白質 22.5 g	エネルギー 620 kcal 蛋白質 25.8 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 20.9 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 19.6 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 20.5 g	エネルギー 522 kcal 蛋白質 12.8 g	エネルギー 654 kcal 蛋白質 20.3 g
	脂質 14.3 g 食塩 2.6 g	脂質 18.1 g 食塩 2.7 g	脂質 3.8 g 食塩 2.7 g	脂質 12.3 g 食塩 2.9 g	脂質 8.4 g 食塩 2.7 g	脂質 10.3 g 食塩 2.7 g	脂質 23.6 g 食塩 2.8 g
	炭水化物 87.6 g	炭水化物 90.4 g	炭水化物 87.7 g	炭水化物 88.1 g	炭水化物 92.2 g	炭水化物 95.4 g	炭水化物 93.1 g
	エネルギー 1094 kcal 蛋白質 41.0 g	エネルギー 1185 kcal 蛋白質 49.0 g	エネルギー 994 kcal 蛋白質 40.0 g	エネルギー 996 kcal 蛋白質 38.1 g	エネルギー 1055 kcal 蛋白質 40.8 g	エネルギー 1150 kcal 蛋白質 35.8 g	エネルギー 1142 kcal 蛋白質 40.6 g
	脂質 25.0 g 食塩 5.3 g	脂質 37.6 g 食塩 5.5 g	脂質 13.6 g 食塩 5.2 g	脂質 16.4 g 食塩 5.3 g	脂質 19.3 g 食塩 5.2 g	脂質 27.5 g 食塩 5.4 g	脂質 32.5 g 食塩 5.4 g
	炭水化物 176.4 g	炭水化物 168.5 g	炭水化物 176.8 g	炭水化物 171.4 g	炭水化物 182.6 g	炭水化物 191.4 g	炭水化物 176.6 g

<献立表>

2026/07/22

現場：（株）M the B 優樹
献立種類：常食(通常)
年月日：2026年8月10日（月）～ 2026年8月16日（日）

	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 15	日 16
昼食	米飯180 g 鰯の白だし煮 付け合せ 切干のさっぱり和え ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのはんぺん和え ﾎﾂﾝ草とﾍﾞｰｺﾝのﾖｰ 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 豚肉の生姜焼き 小松菜のﾚﾓﾝ和え 切昆布の中華和え ﾏｶﾛﾆﾐｰﾄﾞｰｽ 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 鮭のちゃんちゃん焼き 大根海藻サラダ 卵豆腐 菜の花のｼｰﾌｰﾄﾞｰﾖｰ 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g じゃが芋のそぼろ煮 オクラの摺り胡麻和え ｷｬﾊﾞﾁの茸和え たらスパソテー 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 鰯のﾚﾓﾝﾊﾞｰﾀｰ焼き 付け合せ 胡瓜の塩昆布和え 茄子の葱和え 人参シリシリ 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 肉団子酢豚 ｱｽﾊﾞｰうのｺﾁﾔﾓ和え 白菜の麵つゆ和え じゃが芋のｺﾝﾖｰﾀ煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 太刀魚の塩焼き 付け合せ サラダビーフン 青梗菜のｺﾝﾖｰ和え 牛蒡の照り炒め 漬物（きゅうり） 黄桃缶
	エネルギー 563 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 12.7 g 食塩 2.8 g 炭水化物 85.9 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 11.1 g 食塩 2.7 g 炭水化物 94.3 g	エネルギー 494 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 9.7 g 食塩 2.5 g 炭水化物 76.2 g	エネルギー 540 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 10.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 96.1 g	エネルギー 557 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 15.6 g 食塩 2.7 g 炭水化物 84.2 g	エネルギー 559 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 12.5 g 食塩 2.8 g 炭水化物 99.3 g	エネルギー 619 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 18.0 g 食塩 2.7 g 炭水化物 97.9 g
	米飯180 g 煮込みハンバーグ 付け合せ 胡瓜のうざく和え 茄子の酢味噌和え スクランブルエッグ 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g カレイの煮付け 付け合せ ｱｽﾊﾞｰうのﾐﾆｯｸ和え 白菜の煮浸し 里芋の煮っ転がし 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 鶏肉としめじのｸﾘｰﾑ煮 牛蒡のﾌﾚﾝﾁ和え 青梗菜の桜海老和え 春雨のｽｰﾌﾞ煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	栗炊込みご飯 赤魚のこっくり煮 付け合せ もやしのﾅﾌﾞﾗｰ和え ｲﾝﾍﾞﾝの帆立和え 筍の大根葉炒め 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 焼肉炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾁｬ和え ﾎﾂﾝ草のﾁｰｽﾞ和え 切干のｷｬﾁ炒め 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g ﾏﾀﾞｲの柚子皮煮 付け合せ ﾏｶﾛﾆのﾋﾞﾝｷﾞﾗﾀﾞ 小松菜の竹輪和え 厚揚げの切昆布煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 鶏肉のﾄﾏ煮込み 菜の花の山葵醤油和え 長芋短冊和え 大根のこってり煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶
	エネルギー 553 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 13.8 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.1 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 5.8 g 食塩 2.7 g 炭水化物 87.5 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 9.5 g 食塩 2.5 g 炭水化物 92.2 g	エネルギー 500 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 5.6 g 食塩 2.6 g 炭水化物 91.0 g	エネルギー 532 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 10.7 g 食塩 2.8 g 炭水化物 86.9 g	エネルギー 576 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 14.2 g 食塩 2.8 g 炭水化物 85.9 g	エネルギー 495 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 6.1 g 食塩 2.4 g 炭水化物 89.9 g
	エネルギー 1116 kcal 蛋白質 45.9 g 脂質 26.5 g 食塩 5.5 g 炭水化物 174.0 g	エネルギー 1048 kcal 蛋白質 40.3 g 脂質 16.9 g 食塩 5.4 g 炭水化物 181.8 g	エネルギー 1014 kcal 蛋白質 43.9 g 脂質 19.2 g 食塩 5.0 g 炭水化物 168.4 g	エネルギー 1040 kcal 蛋白質 37.0 g 脂質 16.3 g 食塩 5.3 g 炭水化物 187.1 g	エネルギー 1089 kcal 蛋白質 42.8 g 脂質 26.3 g 食塩 5.5 g 炭水化物 171.1 g	エネルギー 1135 kcal 蛋白質 40.1 g 脂質 26.7 g 食塩 5.6 g 炭水化物 185.2 g	エネルギー 1114 kcal 蛋白質 37.7 g 脂質 24.1 g 食塩 5.1 g 炭水化物 187.8 g

<献立表>

2026/07/22

現場：（株）M the B 優樹
献立種類：常食(通常)
年月日：2026年8月17日（月）～ 2026年8月23日（日）

	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22	日 23
昼食	米飯180 g ほうれん草オムレツ トマトソース 付け合せ インゲンの香味和え もやしの中華和え ヒジキの炒り豆腐 漬物（きゅうり） 黄桃缶	あさり炊込みご飯 鮭のタタキ焼き 付け合せ わい草の油揚げ和え 切干の佃煮和え ブロッコリーのビターソース炒め 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 青椒牛肉絲 マカロニの胡麻ダレサラダ 小松菜のベトナム和え 鶏肉の切昆布煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g サゴシのスタート焼き 付け合せ 大根の蒲鉾サラダ 菜の花の生姜和え 山菜の卵とじ 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 焼き鳥風炒め キャベツナムル オクラの浅漬け 梅風味 カルボナーラ 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 鰯の香味焼き 付け合せ 胡瓜の錦糸和え 人参ラペ 茄子のトマト煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 豚皿 さつま芋サラダ アスパラのカルパッチョ 白菜の豆腐煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶
	エネルギー 508 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 9.7 g 食塩 2.9 g 炭水化物 87.0 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 12.0 g 食塩 2.7 g 炭水化物 82.1 g	エネルギー 558 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 15.8 g 食塩 2.8 g 炭水化物 87.3 g	エネルギー 534 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.5 g 食塩 2.8 g 炭水化物 84.3 g	エネルギー 526 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 9.1 g 食塩 2.5 g 炭水化物 92.2 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 14.1 g 食塩 2.6 g 炭水化物 83.5 g	エネルギー 761 kcal 蛋白質 46.0 g 脂質 18.0 g 食塩 2.6 g 炭水化物 138.4 g
	米飯180 g カレイのあっさり煮 付け合せ スパタマサラダ オクラの海老和え キャベツのちゃんぽん風煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 豚肉のキムチ炒め 胡瓜のポン酢和え 茄子の揚げ浸し 水餃子 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 赤魚と焼き豆腐の旨煮 ポテトサラダ 白菜の即席漬け アスパラのオムレツ炒め 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g エビフライ タルタルソース 付け合せ バンサンスー 牛蒡の胡麻ごし 青梗菜のおろし煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 太刀魚の生姜煮 付け合せ もやしとハムの洋風和え インゲンの磯和え ヒジキと筍の炒り煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 牛肉の甘辛煮 ブロッコリーのシーフード和え わい草の辛子味噌和え 切干のワタウイ煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 鰯のおろし煮 付け合せ マカロニのたらこサラダ 小松菜の干し椎茸和え 切昆布の帆立煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶
	エネルギー 550 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 9.6 g 食塩 2.7 g 炭水化物 93.8 g	エネルギー 618 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 19.4 g 食塩 2.8 g 炭水化物 93.1 g	エネルギー 533 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 13.1 g 食塩 2.8 g 炭水化物 85.5 g	エネルギー 640 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 21.1 g 食塩 2.6 g 炭水化物 98.6 g	エネルギー 568 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 15.8 g 食塩 2.7 g 炭水化物 86.3 g	エネルギー 525 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.1 g 食塩 2.6 g 炭水化物 90.7 g	エネルギー 526 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 10.6 g 食塩 2.9 g 炭水化物 84.8 g
	エネルギー 1058 kcal 蛋白質 40.8 g 脂質 19.3 g 食塩 5.6 g 炭水化物 180.8 g	エネルギー 1155 kcal 蛋白質 44.8 g 脂質 31.4 g 食塩 5.5 g 炭水化物 175.2 g	エネルギー 1091 kcal 蛋白質 40.0 g 脂質 28.9 g 食塩 5.6 g 炭水化物 172.8 g	エネルギー 1174 kcal 蛋白質 40.1 g 脂質 33.6 g 食塩 5.4 g 炭水化物 182.9 g	エネルギー 1094 kcal 蛋白質 38.1 g 脂質 24.9 g 食塩 5.2 g 炭水化物 178.5 g	エネルギー 1075 kcal 蛋白質 44.7 g 脂質 23.2 g 食塩 5.2 g 炭水化物 174.2 g	エネルギー 1287 kcal 蛋白質 69.2 g 脂質 28.6 g 食塩 5.5 g 炭水化物 223.2 g

<献立表>

2026/07/22

現場：（株）M the B 優樹

献立種類：常食(通常)

年月日：2026年8月24日（月）～ 2026年8月30日（日）

	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29	日 30
昼食	米飯180 g 鰯の磯塩焼き 付け合せ 春雨の中華和え 青梗菜のジャコ和え 金平牛蒡 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 海老カツ 付け合せ ビジキの彩りサラダ もやしのコン和え インゲンのソーセージ炒め 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g メダイのハニーソングァーソースがけ 付け合せ ブロッコリーのハッパリ和え 切干の大根葉和え 杓苳草のチャウダー煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 牛皿 切昆布マリネ 小松菜の菜種和え マカロニチーズ 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g カレイの白ダシ煮 付け合せ 菜の花のビナッツ和え 卵の花 大根の土佐煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 麻婆豆腐 オクラのすり胡麻和え キャベツの沢庵和え ナポリタン 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g オムレツ シーフードソース 胡瓜のフレンチ和え 茄子味噌田楽風 蓮根のそぼろ煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶
	エネルギー 609 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 16.2 g 食塩 2.9 g 炭水化物 94.5 g	エネルギー 543 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 12.8 g 食塩 2.5 g 炭水化物 89.4 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 9.4 g 食塩 2.6 g 炭水化物 89.7 g	エネルギー 532 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 10.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 89.8 g	エネルギー 480 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 4.3 g 食塩 2.6 g 炭水化物 87.4 g	エネルギー 598 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 16.1 g 食塩 2.5 g 炭水化物 93.1 g	エネルギー 544 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 14.1 g 食塩 2.7 g 炭水化物 86.2 g
	米飯180 g 鶏肉のニラチャンブル 大根の和布和え 菜の花のマスタード和え エビしゅうまい 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 鯖の味噌煮 付け合せ カレーパサラダ オクラのゆかり和え キャベツの回鍋肉炒め 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 豚肉のオイマヨ炒め 胡瓜の葱か和え 茄子の旨塩和え 茎和布の大豆煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 鰹の梅照り煮 付け合せ 南瓜サラダ 白菜ピクルス アスパラの柚子胡椒炒め 漬物（きゅうり） 黄桃缶	山菜炊込みご飯 鶏と茄子の甜麺醬炒め 酢牛蒡 青梗菜のおろし和え ビーフンソテー 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 鮭のマヨハン粉焼き 付け合せ もやしと大豆の酢の物 ビジキとインゲンの土佐和え 冬瓜の麺つゆ煮 漬物（きゅうり） 黄桃缶	米飯180 g 牛肉のタンドリー炒め ブロッコリーの麴和え 杓苳草の白和え 切干の煮なます 漬物（きゅうり） 黄桃缶
	エネルギー 569 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 13.1 g 食塩 2.4 g 炭水化物 88.1 g	エネルギー 619 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 20.4 g 食塩 2.8 g 炭水化物 87.1 g	エネルギー 544 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 13.3 g 食塩 2.6 g 炭水化物 86.9 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 13.8 g 食塩 2.5 g 炭水化物 85.6 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 7.9 g 食塩 2.7 g 炭水化物 91.4 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 11.4 g 食塩 2.4 g 炭水化物 82.3 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 8.8 g 食塩 2.5 g 炭水化物 90.3 g
	エネルギー 1178 kcal 蛋白質 46.0 g 脂質 29.3 g 食塩 5.3 g 炭水化物 182.6 g	エネルギー 1162 kcal 蛋白質 42.5 g 脂質 33.2 g 食塩 5.3 g 炭水化物 176.5 g	エネルギー 1067 kcal 蛋白質 41.4 g 脂質 22.7 g 食塩 5.2 g 炭水化物 176.6 g	エネルギー 1092 kcal 蛋白質 44.6 g 脂質 24.5 g 食塩 5.2 g 炭水化物 175.4 g	エネルギー 993 kcal 蛋白質 41.7 g 脂質 12.2 g 食塩 5.3 g 炭水化物 178.8 g	エネルギー 1115 kcal 蛋白質 44.2 g 脂質 27.5 g 食塩 4.9 g 炭水化物 175.4 g	エネルギー 1067 kcal 蛋白質 37.5 g 脂質 22.9 g 食塩 5.2 g 炭水化物 176.5 g

<献立表>

2026/07/22

現場：（株）M the B 優樹
献立種類：常食(通常)
年月日：2026年8月31日（月）～ 2026年9月6日（日）

	月 31	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
昼食	米飯180 g						
	豚の角煮						
	白菜のみょうが和え						
	アスパラのツナ和え						
昼食	じゃが芋の海苔塩バター						
	黄桃缶						
	エネルギー 584 kcal 蛋白質 18.3 g						
	脂質 18.5 g 食塩 2.5 g						
夕食	炭水化物 86.5 g						
	米飯180 g						
	サコシのレモンニル						
	付け合せ						
夕食	マカロニの玉葱サラダ						
	小松菜の胡麻油和え						
	切昆布の煮物						
	漬物（きゅうり）						
夕食	黄桃缶						
	エネルギー 538 kcal 蛋白質 21.2 g						
	脂質 14.3 g 食塩 2.8 g						
	炭水化物 83.0 g						
夕食	エネルギー 1122 kcal 蛋白質 39.5 g						
	脂質 32.8 g 食塩 5.3 g						
	炭水化物 169.5 g						