

<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 1						おにぎり(ゆかり) サンマー麺 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)	米飯180g 赤魚のペッチ甲煮 付け合せ ブロッコリーの浅漬け 切干ハリハリ酢 木綿豆腐の中華炒め 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)
						エネルギー 605 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 9.1 g 食塩 2.7 g 炭水化物 112.7 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
						エネルギー 605 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 9.1 g 食塩 2.7 g 炭水化物 112.7 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

<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 1	米飯180 g 豚肉の味噌炒め 小松菜のお浸し 切昆布和え マカロニのクリーム煮 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g 太刀魚の塩焼き 付け合せ 大根と水菜のサラダ 卵の花 菜の花の蜂蜜ソテー 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	ポークカレー スパ玉子サラダ オクラのそぼろ和え キャベツの麴炒め 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g 鱈の野菜あんかけ たたき胡瓜 人参と蒟蒻の白和え 茄子のケチャップ炒め 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	おにぎり（ゆかり） きつねうどん 南瓜サラダ アスパラのゆかり和え 白菜のポトフ煮 漬物（きゅうり）	米飯180 g 鰯の照り焼き 付け合せ 春雨サラダ 青梗菜の磯和え 金平牛蒡 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g 厚揚げと鶏肉の小松菜煮 もやしの和風和え インゲンの柚子皮和え ビシキの大豆煮 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）
	エネルギー 527 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.8 g	エネルギー 556 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 18.4 g 食塩 2.5 g 炭水化物 81.3 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 12.0 g 食塩 2.5 g 炭水化物 90.0 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 4.1 g 食塩 2.4 g 炭水化物 83.3 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 6.1 g 食塩 3.1 g 炭水化物 107.3 g	エネルギー 628 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 17.2 g 食塩 2.7 g 炭水化物 96.0 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 8.9 g 食塩 2.6 g 炭水化物 83.5 g
	エネルギー 527 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.8 g	エネルギー 556 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 18.4 g 食塩 2.5 g 炭水化物 81.3 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 12.0 g 食塩 2.5 g 炭水化物 90.0 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 4.1 g 食塩 2.4 g 炭水化物 83.3 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 6.1 g 食塩 3.1 g 炭水化物 107.3 g	エネルギー 628 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 17.2 g 食塩 2.7 g 炭水化物 96.0 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 8.9 g 食塩 2.6 g 炭水化物 83.5 g
	エネルギー 527 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.8 g	エネルギー 556 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 18.4 g 食塩 2.5 g 炭水化物 81.3 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 12.0 g 食塩 2.5 g 炭水化物 90.0 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 4.1 g 食塩 2.4 g 炭水化物 83.3 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 6.1 g 食塩 3.1 g 炭水化物 107.3 g	エネルギー 628 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 17.2 g 食塩 2.7 g 炭水化物 96.0 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 8.9 g 食塩 2.6 g 炭水化物 83.5 g
	エネルギー 527 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.8 g	エネルギー 556 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 18.4 g 食塩 2.5 g 炭水化物 81.3 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 12.0 g 食塩 2.5 g 炭水化物 90.0 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 4.1 g 食塩 2.4 g 炭水化物 83.3 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 6.1 g 食塩 3.1 g 炭水化物 107.3 g	エネルギー 628 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 17.2 g 食塩 2.7 g 炭水化物 96.0 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 8.9 g 食塩 2.6 g 炭水化物 83.5 g
	エネルギー 527 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.8 g	エネルギー 556 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 18.4 g 食塩 2.5 g 炭水化物 81.3 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 12.0 g 食塩 2.5 g 炭水化物 90.0 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 4.1 g 食塩 2.4 g 炭水化物 83.3 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 6.1 g 食塩 3.1 g 炭水化物 107.3 g	エネルギー 628 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 17.2 g 食塩 2.7 g 炭水化物 96.0 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 8.9 g 食塩 2.6 g 炭水化物 83.5 g
	エネルギー 527 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.8 g	エネルギー 556 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 18.4 g 食塩 2.5 g 炭水化物 81.3 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 12.0 g 食塩 2.5 g 炭水化物 90.0 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 4.1 g 食塩 2.4 g 炭水化物 83.3 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 6.1 g 食塩 3.1 g 炭水化物 107.3 g	エネルギー 628 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 17.2 g 食塩 2.7 g 炭水化物 96.0 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 8.9 g 食塩 2.6 g 炭水化物 83.5 g
	エネルギー 527 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.8 g	エネルギー 556 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 18.4 g 食塩 2.5 g 炭水化物 81.3 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 12.0 g 食塩 2.5 g 炭水化物 90.0 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 4.1 g 食塩 2.4 g 炭水化物 83.3 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 6.1 g 食塩 3.1 g 炭水化物 107.3 g	エネルギー 628 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 17.2 g 食塩 2.7 g 炭水化物 96.0 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 8.9 g 食塩 2.6 g 炭水化物 83.5 g
	エネルギー 527 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.8 g	エネルギー 556 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 18.4 g 食塩 2.5 g 炭水化物 81.3 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 12.0 g 食塩 2.5 g 炭水化物 90.0 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 4.1 g 食塩 2.4 g 炭水化物 83.3 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 6.1 g 食塩 3.1 g 炭水化物 107.3 g	エネルギー 628 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 17.2 g 食塩 2.7 g 炭水化物 96.0 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 8.9 g 食塩 2.6 g 炭水化物 83.5 g
	エネルギー 527 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.8 g	エネルギー 556 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 18.4 g 食塩 2.5 g 炭水化物 81.3 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 12.0 g 食塩 2.5 g 炭水化物 90.0 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 4.1 g 食塩 2.4 g 炭水化物 83.3 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 6.1 g 食塩 3.1 g 炭水化物 107.3 g	エネルギー 628 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 17.2 g 食塩 2.7 g 炭水化物 96.0 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 8.9 g 食塩 2.6 g 炭水化物 83.5 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 1	米飯180 g 鰯の白だし煮 付け合せ 切干のさっぱり和え ブロッコリーのはんぺん和え 杓苳草とペーコンのソテー 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	大根葉とかかマの散らし寿司 小松菜のレモン和え 切昆布の中華和え マカロニミートソース 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g 鮭のちゃんちゃん焼き 大根海藻サラダ 卵豆腐 菜の花のシーフードソテー 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g じゃが芋のそぼろ煮 オクラの摺り胡麻和え キャベツの茸和え たらスパソテー 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g 鰯のレモンバター焼き 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） 味噌汁（わかめ）	おにぎり（ゆかり） ぶっかけおろしそば アスパラのチヂミ和え 白菜の麺つゆ和え じゃが芋のコンボータ煮 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g 太刀魚の塩焼き 付け合せ サラダビーフン 青梗菜のコンソメ和え 牛蒡の照り炒め 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）
	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 452 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 3.1 g 食塩 3.8 g 炭水化物 93.1 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 805 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 7.4 g 食塩 1.6 g 炭水化物 162.8 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
	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 452 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 3.1 g 食塩 3.8 g 炭水化物 93.1 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 805 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 7.4 g 食塩 1.6 g 炭水化物 162.8 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
	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 452 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 3.1 g 食塩 3.8 g 炭水化物 93.1 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 805 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 7.4 g 食塩 1.6 g 炭水化物 162.8 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
	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 452 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 3.1 g 食塩 3.8 g 炭水化物 93.1 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 805 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 7.4 g 食塩 1.6 g 炭水化物 162.8 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
	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 452 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 3.1 g 食塩 3.8 g 炭水化物 93.1 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 805 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 7.4 g 食塩 1.6 g 炭水化物 162.8 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
	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 452 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 3.1 g 食塩 3.8 g 炭水化物 93.1 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 805 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 7.4 g 食塩 1.6 g 炭水化物 162.8 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
	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 452 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 3.1 g 食塩 3.8 g 炭水化物 93.1 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 805 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 7.4 g 食塩 1.6 g 炭水化物 162.8 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
	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 452 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 3.1 g 食塩 3.8 g 炭水化物 93.1 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 805 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 7.4 g 食塩 1.6 g 炭水化物 162.8 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
	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 452 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 3.1 g 食塩 3.8 g 炭水化物 93.1 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 805 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 7.4 g 食塩 1.6 g 炭水化物 162.8 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

<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 1	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 ビシキの炒り豆腐 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g 鮭のタラコ焼き 付け合せ ホウレン草の油揚げ和え 切干の佃煮和え ブロッコリーのビターナッツバター炒め 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	三色丼 マカロニの胡麻タレサラダ 小松菜のベトナム和え 鶏肉の切昆布煮 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g サゴシのマスタード焼き 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） 味噌汁（わかめ）	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） 味噌汁（わかめ）	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） 味噌汁（わかめ）	豚丼 さつまいもサラダ アスパラのカルパッチョ 白菜の豆腐煮 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）
	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 543 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 11.8 g 食塩 2.3 g 炭水化物 85.0 g	エネルギー 544 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 16.0 g 食塩 2.7 g 炭水化物 79.2 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 743 kcal 蛋白質 45.7 g 脂質 17.9 g 食塩 2.6 g 炭水化物 134.4 g
	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 543 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 11.8 g 食塩 2.3 g 炭水化物 85.0 g	エネルギー 544 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 16.0 g 食塩 2.7 g 炭水化物 79.2 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 743 kcal 蛋白質 45.7 g 脂質 17.9 g 食塩 2.6 g 炭水化物 134.4 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 1	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） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g 海老カツ 付け合せ ヒジキの彩りサラダ 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） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g メダイのハニーソシヤソースがけ 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 杓苣草のチャウダー煮 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	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） 味噌汁（わかめ）	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） 味噌汁（わかめ）	麻婆丼 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） 味噌汁（わかめ）	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） 味噌汁（わかめ）
	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 577 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 16.0 g 食塩 2.5 g 炭水化物 88.4 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
	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 577 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 16.0 g 食塩 2.5 g 炭水化物 88.4 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

<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 1	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						
	じゃが芋の海苔塩バター						
	味噌汁(わかめ)						
	エネルギー 584 kcal 蛋白質 18.3 g						
	脂質 18.5 g 食塩 2.5 g						
	炭水化物 86.5 g						
	エネルギー 584 kcal 蛋白質 18.3 g						
	脂質 18.5 g 食塩 2.5 g						
	炭水化物 86.5 g						