

<献立表>

2026/08/21

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 太刀魚のめんつゆ煮 付け合せ 春雨酢 青梗菜の桜海老和え 牛蒡の照炒め 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	おにぎり（ゆかり） かき揚げうどん ピーキと玉葱の和風和え もやしのナムル インゲンのレモン醤油炒め 漬物（きゅうり）	米飯180 g 鱈のアクアパッツァ ブロッコリーの枝豆サラダ 切干のトマト和え ホウレン草の豆乳煮 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g ハンバーグ 付け合せ マカロニの3色和え 小松菜の佃煮和え ピリ辛茼蒿 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g サケのムニエル 付け合せ 菜の花の胡麻油和え 大根と切昆布の甘酢漬 ピーマンの加熱炒め 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g 鶏肉と小松菜の厚揚げ煮 オクラのはんぺん和え キャベツのみょうが和え シーフードスパゲティ 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）
		エネルギー 606 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 17.9 g 食塩 2.7 g 炭水化物 93.9 g	エネルギー 583 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 10.8 g 食塩 3.0 g 炭水化物 107.3 g	エネルギー 469 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 6.7 g 食塩 2.5 g 炭水化物 80.4 g	エネルギー 563 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 11.7 g 食塩 2.6 g 炭水化物 99.5 g	エネルギー 540 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 10.2 g 食塩 2.4 g 炭水化物 88.5 g	エネルギー 563 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 10.6 g 食塩 2.7 g 炭水化物 93.4 g
		エネルギー 606 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 17.9 g 食塩 2.7 g 炭水化物 93.9 g	エネルギー 583 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 10.8 g 食塩 3.0 g 炭水化物 107.3 g	エネルギー 469 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 6.7 g 食塩 2.5 g 炭水化物 80.4 g	エネルギー 563 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 11.7 g 食塩 2.6 g 炭水化物 99.5 g	エネルギー 540 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 10.2 g 食塩 2.4 g 炭水化物 88.5 g	エネルギー 563 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 10.6 g 食塩 2.7 g 炭水化物 93.4 g

<献立表>

2026/08/21

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9月7日(月)～2026年9月13日(日)

	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11	土 12	日 13
昼 食 1	米飯180 g メダイの西京焼き 付け合せ 胡瓜の錦糸和え 卵の花 茄子のケチャップ炒め 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	ハヤシライス 白菜の即席漬け アスパラのおかか和え さつま芋のレン煮 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180 g ブリのマスタード焼き 付け合せ 青梗菜とハムのフレンチ和え 春雨彩りサラダ 牛蒡の磯炒め 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	炊込みご飯 あぶ玉煮 インゲンのパプリカサラダ もやしのニラ和え ひじき煮 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	おにぎり(ゆかり) 塩ラーメン 切干の鮭和え 杓苳草の白和え ブロッコリーのカレーリクナー 漬物(きゅうり)	米飯180 g 豚肉の焼肉炒め マカロニサラダ 切昆布のめんつゆ和え 小松菜のバジル炒め 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)	米飯180 g マスの煮付 付け合せ 菜の花の玉葱サラダ 卵豆腐 白菜の梅しそ煮 漬物(きゅうり) 味噌汁(わかめ)
	エネルギー 535 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 12.6 g 食塩 2.3 g 炭水化物 85.9 g	エネルギー 639 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 15.9 g 食塩 2.9 g 炭水化物 110.3 g	エネルギー 615 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 21.5 g 食塩 3.8 g 炭水化物 87.5 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 17.7 g 食塩 2.8 g 炭水化物 78.3 g	エネルギー 570 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 4.7 g 食塩 3.2 g 炭水化物 115.7 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 12.7 g 食塩 3.1 g 炭水化物 82.6 g	エネルギー 615 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.8 g 炭水化物 109.0 g
	エネルギー 535 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 12.6 g 食塩 2.3 g 炭水化物 85.9 g	エネルギー 639 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 15.9 g 食塩 2.9 g 炭水化物 110.3 g	エネルギー 615 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 21.5 g 食塩 3.8 g 炭水化物 87.5 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 17.7 g 食塩 2.8 g 炭水化物 78.3 g	エネルギー 570 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 4.7 g 食塩 3.2 g 炭水化物 115.7 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 12.7 g 食塩 3.1 g 炭水化物 82.6 g	エネルギー 615 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.8 g 炭水化物 109.0 g
	エネルギー 535 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 12.6 g 食塩 2.3 g 炭水化物 85.9 g	エネルギー 639 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 15.9 g 食塩 2.9 g 炭水化物 110.3 g	エネルギー 615 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 21.5 g 食塩 3.8 g 炭水化物 87.5 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 17.7 g 食塩 2.8 g 炭水化物 78.3 g	エネルギー 570 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 4.7 g 食塩 3.2 g 炭水化物 115.7 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 12.7 g 食塩 3.1 g 炭水化物 82.6 g	エネルギー 615 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.8 g 炭水化物 109.0 g
	エネルギー 535 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 12.6 g 食塩 2.3 g 炭水化物 85.9 g	エネルギー 639 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 15.9 g 食塩 2.9 g 炭水化物 110.3 g	エネルギー 615 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 21.5 g 食塩 3.8 g 炭水化物 87.5 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 17.7 g 食塩 2.8 g 炭水化物 78.3 g	エネルギー 570 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 4.7 g 食塩 3.2 g 炭水化物 115.7 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 12.7 g 食塩 3.1 g 炭水化物 82.6 g	エネルギー 615 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.8 g 炭水化物 109.0 g
	エネルギー 535 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 12.6 g 食塩 2.3 g 炭水化物 85.9 g	エネルギー 639 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 15.9 g 食塩 2.9 g 炭水化物 110.3 g	エネルギー 615 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 21.5 g 食塩 3.8 g 炭水化物 87.5 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 17.7 g 食塩 2.8 g 炭水化物 78.3 g	エネルギー 570 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 4.7 g 食塩 3.2 g 炭水化物 115.7 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 12.7 g 食塩 3.1 g 炭水化物 82.6 g	エネルギー 615 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.8 g 炭水化物 109.0 g
	エネルギー 535 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 12.6 g 食塩 2.3 g 炭水化物 85.9 g	エネルギー 639 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 15.9 g 食塩 2.9 g 炭水化物 110.3 g	エネルギー 615 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 21.5 g 食塩 3.8 g 炭水化物 87.5 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 17.7 g 食塩 2.8 g 炭水化物 78.3 g	エネルギー 570 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 4.7 g 食塩 3.2 g 炭水化物 115.7 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 12.7 g 食塩 3.1 g 炭水化物 82.6 g	エネルギー 615 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.8 g 炭水化物 109.0 g
	エネルギー 535 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 12.6 g 食塩 2.3 g 炭水化物 85.9 g	エネルギー 639 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 15.9 g 食塩 2.9 g 炭水化物 110.3 g	エネルギー 615 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 21.5 g 食塩 3.8 g 炭水化物 87.5 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 17.7 g 食塩 2.8 g 炭水化物 78.3 g	エネルギー 570 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 4.7 g 食塩 3.2 g 炭水化物 115.7 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 12.7 g 食塩 3.1 g 炭水化物 82.6 g	エネルギー 615 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.8 g 炭水化物 109.0 g
	エネルギー 535 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 12.6 g 食塩 2.3 g 炭水化物 85.9 g	エネルギー 639 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 15.9 g 食塩 2.9 g 炭水化物 110.3 g	エネルギー 615 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 21.5 g 食塩 3.8 g 炭水化物 87.5 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 17.7 g 食塩 2.8 g 炭水化物 78.3 g	エネルギー 570 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 4.7 g 食塩 3.2 g 炭水化物 115.7 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 12.7 g 食塩 3.1 g 炭水化物 82.6 g	エネルギー 615 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.8 g 炭水化物 109.0 g
	エネルギー 535 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 12.6 g 食塩 2.3 g 炭水化物 85.9 g	エネルギー 639 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 15.9 g 食塩 2.9 g 炭水化物 110.3 g	エネルギー 615 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 21.5 g 食塩 3.8 g 炭水化物 87.5 g	エネルギー 560 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 17.7 g 食塩 2.8 g 炭水化物 78.3 g	エネルギー 570 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 4.7 g 食塩 3.2 g 炭水化物 115.7 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 12.7 g 食塩 3.1 g 炭水化物 82.6 g	エネルギー 615 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 11.1 g 食塩 2.8 g 炭水化物 109.0 g

<献立表>

2026/08/21

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9月14日（月）～ 2026年9月20日（日）

	月 14	火 15	水 16	木 17	金 18	土 19	日 20
昼 食 1	米飯180 g 海老カツ 付け合せ ｽﾊﾟﾗﾀﾞ オクラのﾅﾐ和え ｷｬﾍﾞﾂのｳｲﾅｰ炒め 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g 鱈の洋風煮 付け合せ 胡瓜のしらす和え 人参ラペ 茄子と葱の煮浸し 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g 牛肉の柳川風煮 さつま芋サラダ ｱｽﾊﾞﾗﾏﾘﾅ 白菜のﾕｳﾀﾞｰ煮 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g サゴシの柚子皮煮 付け合せ 青梗菜のしめじ和え 牛蒡の彩り和え 春雨チャプチェ 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g 鶏肉の塩麴炒め もやしの竹輪和え ｲﾝｹﾞﾝのｺﾝﾅﾐ和え ﾋｼﾞｷとﾍﾞｰｺﾝの炒り煮 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	おにぎり（ゆかり） ぶっかけうどん ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾁｰｽﾞ ｻﾗﾀﾞ ﾎﾂﾝ草のお浸し 切干のｺﾞｿぼろ炒め 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g 豚肉の生姜焼き ﾏｶﾛﾆの鮭ﾏﾖｻﾗﾀﾞ 切昆布の白だし和え 小松菜のｺﾂｺﾞ煮 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）
	エネルギー 597 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 17.0 g 食塩 2.5 g 炭水化物 93.3 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 10.2 g 食塩 2.7 g 炭水化物 81.1 g	エネルギー 565 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 13.4 g 食塩 2.5 g 炭水化物 93.5 g	エネルギー 571 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 11.3 g 食塩 2.5 g 炭水化物 95.1 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 7.6 g 食塩 2.4 g 炭水化物 84.9 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 3.6 g 食塩 2.3 g 炭水化物 99.8 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 14.3 g 食塩 2.5 g 炭水化物 88.3 g
	エネルギー 597 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 17.0 g 食塩 2.5 g 炭水化物 93.3 g	エネルギー 488 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 10.2 g 食塩 2.7 g 炭水化物 81.1 g	エネルギー 565 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 13.4 g 食塩 2.5 g 炭水化物 93.5 g	エネルギー 571 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 11.3 g 食塩 2.5 g 炭水化物 95.1 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 7.6 g 食塩 2.4 g 炭水化物 84.9 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 3.6 g 食塩 2.3 g 炭水化物 99.8 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 14.3 g 食塩 2.5 g 炭水化物 88.3 g

<献立表>

2026/08/21

現場：（株）M the B 優樹

献立種類：常食(通常)

年月日：2026年9月21日（月）～ 2026年9月27日（日）

※栄養士の監修のもと作成しております

	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26	日 27
昼 食 1	米飯180 g アジの梅肉煮 付け合せ 大根のおかかサラダ 冷奴 菜の花のクリーム煮 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g 豆腐ハンバーグ 玉葱和風ソース 付け合せ キャベツのコールスローサラダ オクラの辛子和え ナポリタン 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g ますのチャンちゃん焼き 胡瓜のかか酢 茄子の生姜和え 大豆の五目煮 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	おにぎり（ゆかり） にゅう麺 南瓜サラダ アスパラのマスタード和え 白菜のサマ揚げ煮 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	五目炊き込みご飯 赤魚の生姜煮 付け合せ 春雨の菜っ葉サラダ 牛蒡と蓮根の胡麻よごし 青梗菜のオニオン炒め 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g 鶏肉と白菜のトマト煮 ヒジキと水菜のサラダ もやしのからめ和え インゲンと白滝の金平 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g メヌケの野菜あんかけ 切干ナムル ゆかり草の麺つゆ和え ブロッコリーの麴炒め 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）
	エネルギー 537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 12.2 g 食塩 2.6 g 炭水化物 83.4 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 9.7 g 食塩 2.9 g 炭水化物 94.0 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 11.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.5 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 4.4 g 食塩 6.7 g 炭水化物 115.3 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 6.6 g 食塩 2.7 g 炭水化物 91.6 g	エネルギー 478 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 8.3 g 食塩 2.4 g 炭水化物 84.6 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 5.2 g 食塩 2.6 g 炭水化物 83.8 g
	エネルギー 537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 12.2 g 食塩 2.6 g 炭水化物 83.4 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 9.7 g 食塩 2.9 g 炭水化物 94.0 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 11.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.5 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 4.4 g 食塩 6.7 g 炭水化物 115.3 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 6.6 g 食塩 2.7 g 炭水化物 91.6 g	エネルギー 478 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 8.3 g 食塩 2.4 g 炭水化物 84.6 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 5.2 g 食塩 2.6 g 炭水化物 83.8 g
	エネルギー 537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 12.2 g 食塩 2.6 g 炭水化物 83.4 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 9.7 g 食塩 2.9 g 炭水化物 94.0 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 11.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.5 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 4.4 g 食塩 6.7 g 炭水化物 115.3 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 6.6 g 食塩 2.7 g 炭水化物 91.6 g	エネルギー 478 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 8.3 g 食塩 2.4 g 炭水化物 84.6 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 5.2 g 食塩 2.6 g 炭水化物 83.8 g
	エネルギー 537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 12.2 g 食塩 2.6 g 炭水化物 83.4 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 9.7 g 食塩 2.9 g 炭水化物 94.0 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 11.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.5 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 4.4 g 食塩 6.7 g 炭水化物 115.3 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 6.6 g 食塩 2.7 g 炭水化物 91.6 g	エネルギー 478 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 8.3 g 食塩 2.4 g 炭水化物 84.6 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 5.2 g 食塩 2.6 g 炭水化物 83.8 g
	エネルギー 537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 12.2 g 食塩 2.6 g 炭水化物 83.4 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 9.7 g 食塩 2.9 g 炭水化物 94.0 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 11.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.5 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 4.4 g 食塩 6.7 g 炭水化物 115.3 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 6.6 g 食塩 2.7 g 炭水化物 91.6 g	エネルギー 478 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 8.3 g 食塩 2.4 g 炭水化物 84.6 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 5.2 g 食塩 2.6 g 炭水化物 83.8 g
	エネルギー 537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 12.2 g 食塩 2.6 g 炭水化物 83.4 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 9.7 g 食塩 2.9 g 炭水化物 94.0 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 11.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.5 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 4.4 g 食塩 6.7 g 炭水化物 115.3 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 6.6 g 食塩 2.7 g 炭水化物 91.6 g	エネルギー 478 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 8.3 g 食塩 2.4 g 炭水化物 84.6 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 5.2 g 食塩 2.6 g 炭水化物 83.8 g
	エネルギー 537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 12.2 g 食塩 2.6 g 炭水化物 83.4 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 9.7 g 食塩 2.9 g 炭水化物 94.0 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 11.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.5 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 4.4 g 食塩 6.7 g 炭水化物 115.3 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 6.6 g 食塩 2.7 g 炭水化物 91.6 g	エネルギー 478 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 8.3 g 食塩 2.4 g 炭水化物 84.6 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 5.2 g 食塩 2.6 g 炭水化物 83.8 g
	エネルギー 537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 12.2 g 食塩 2.6 g 炭水化物 83.4 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 9.7 g 食塩 2.9 g 炭水化物 94.0 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 11.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.5 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 4.4 g 食塩 6.7 g 炭水化物 115.3 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 6.6 g 食塩 2.7 g 炭水化物 91.6 g	エネルギー 478 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 8.3 g 食塩 2.4 g 炭水化物 84.6 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 5.2 g 食塩 2.6 g 炭水化物 83.8 g
	エネルギー 537 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 12.2 g 食塩 2.6 g 炭水化物 83.4 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 9.7 g 食塩 2.9 g 炭水化物 94.0 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 11.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 88.5 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 4.4 g 食塩 6.7 g 炭水化物 115.3 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 6.6 g 食塩 2.7 g 炭水化物 91.6 g	エネルギー 478 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 8.3 g 食塩 2.4 g 炭水化物 84.6 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 5.2 g 食塩 2.6 g 炭水化物 83.8 g

<献立表>

2026/08/21

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9月28日（月）～ 2026年10月4日（日）

	月 28	火 29	水 30	木 1	金 2	土 3	日 4
昼食 1	米飯180 g 麻婆豆腐 切昆布のビーマン和え 小松菜の煮浸し マカロニのキノコ煮 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g 鱈のサバ風煮 菜の花の山葵醤油和え 肉焼売 大根とあげの煮物 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）	米飯180 g 豚肉の卵とじ スパゲティ棒棒鶏風 オウのゆかり和え キャベツの回鍋肉風 漬物（きゅうり） 味噌汁（わかめ）				
	エネルギー 580 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 14.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 90.9 g	エネルギー 501 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 6.6 g 食塩 2.7 g 炭水化物 85.9 g	エネルギー 559 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 11.0 g 食塩 2.6 g 炭水化物 94.1 g				
	エネルギー 580 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 14.7 g 食塩 2.7 g 炭水化物 90.9 g	エネルギー 501 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 6.6 g 食塩 2.7 g 炭水化物 85.9 g	エネルギー 559 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 11.0 g 食塩 2.6 g 炭水化物 94.1 g				