



マイスター7月



月	火	水	木	金
7/1 たっぷりコソライ 南瓜天 根菜煮 絹さや 玉ねぎさつま照り焼き わかめ酢の物 いんげんマヨサラダ 297 kcal/ 7.7 g/ 14.0 g 36.8 g/ 2.9 g	7/2 豚O-味噌焼 かき揚げ マカロニサラダ こぼ天 おくら 茄子煮浸し チンゲン菜炒め 366 kcal/ 12.0 g/ 18.6 g 34.8 g/ 4.7 g	7/3 コロッケ つくね焼き 高野豆腐きのこあんかけ 塩焼きそば 蒟蒻ピリ辛炒め 蓮根サラダ 269 kcal/ 8.1 g/ 12.8 g 33.4 g/ 2.6 g	7/4 アジフライ 竹輪磯部天 バンサンスー 鶏の南部焼き 小松菜おかか煮 メンマ炒め 396 kcal/ 21.1 g/ 22.6 g 18.4 g/ 2.2 g	7/5 すき焼き風煮 ハムカツ 切干大根煮 絹さや ペンネナポリタン ひじき酢の物 ポテトサラダ 332 kcal/ 11.0 g/ 13.5 g 40.3 g/ 3.7 g
7/8 デミグラスハンバーグ 春雨サラダ いかかつ 手作り卵の花 法菜煮浸し 413 kcal/ 15.0 g/ 23.9 g 32.4 g/ 3.4 g	7/9 メンチカツ おくら天 大根・蒟蒻 田楽味噌 カレービーフン炒め 昆布酢の物 筍・コーンサラダ 363 kcal/ 15.3 g/ 14.8 g 48.6 g/ 4.0 g	7/10 豚焼き肉風炒め スパナ 海藻サラダ 金平ごぼう キャベツ・人参辛子和え 大豆おかか煮 319 kcal/ 19.4 g/ 9.2 g 38.9 g/ 3.6 g	7/11 白身フライ ハンバーグ焼 蒸し南瓜そぼろあんかけ ビビンバ風炒め 白菜煮浸し マカロニサラダ 419 kcal/ 18.2 g/ 19.9 g 32.2 g/ 3.1 g	7/12 鶏の唐揚げ酢豚風 ツナのスパノテー 焼売 春巻き 蓮根胡麻和え チンゲン菜煮浸し 430 kcal/ 17.6 g/ 19.9 g 44.0 g/ 2.6 g
7/15  海の日	7/16 アジフライ 蓮根天 さつま揚げ金平 肉団子黒酢 小松菜煮浸し カリフラワーサラダ 448 kcal/ 18.2 g/ 18.6 g 38.6 g/ 3.6 g	7/17 牛肉コロッケ 平焼き がんも 椎茸煮 蓮根とピーマンの金平 二色なます 竹輪・コーンサラダ 365 kcal/ 10.5 g/ 17.9 g 50.6 g/ 3.3 g	7/18 豚O-味噌焼 竹輪天 ひじき煮 花麩 ごぼうサラダ キャベツ・人参胡麻和え ふきピリ辛炒め 349 kcal/ 16.1 g/ 20.4 g 23.1 g/ 4.6 g	7/19 鶏の唐揚げ甘酢あん 冬瓜煮生姜あんかけ マロニー入り海藻サラダ 法菜・コーンソテー 野菜トマト煮 555 kcal/ 19.0 g/ 22.9 g 49.1 g/ 4.2 g
7/22 ハンバーグ焼 白身フライ ポークカレー 竹輪・蒟蒻金平 切り干し大根ごま酢 蓮根サラダ 422 kcal/ 18.4 g/ 18.8 g 37.3 g/ 3.4 g	7/23 ジャーマンポトフライ 玉葱天 ミニオムレツ ソース焼きそば 白菜煮浸し 蒟蒻・コーンサラダ 387 kcal/ 10.4 g/ 18.4 g 43.1 g/ 2.7 g	7/24 鶏の照り焼き 南瓜天 根菜煮 絹さや ツナのスパサラダ わかめ生姜和え キャベツもやしキムチ炒め 385 kcal/ 20.8 g/ 20.3 g 27.0 g/ 3.1 g	7/25 アジフライ 椎茸天 豚大根煮 絹さや 焼きうどん パクチョイおかか煮 豆サラダ 369 kcal/ 14.0 g/ 20.3 g 25.8 g/ 2.5 g	7/26 酢豚 ビビンバ炒め ごぼうサラダ ぎょうざ素揚げ 茄子生姜煮 380 kcal/ 14.6 g/ 18.9 g 36.8 g/ 3.3 g
7/29 鯖立田揚げ さつま芋天 いんげん・玉ねぎ炒め ごぼ天煮 絹さや ひじき酢の物 ドライカレー 438 kcal/ 18.1 g/ 23.6 g 35.0 g/ 2.3 g	7/30 豚しゃぶゴトドレ かき揚 マーボー春雨 イカじゃが 刻み昆布酢の物 枝豆さつま揚げ天煮 362 kcal/ 17.2 g/ 15.3 g 37.1 g/ 2.6 g	7/31 リスメンチカツ 平焼き うどん(めんつゆ) 竹輪・大根・人参煮 手作り卵の花 キャベツ・コーンサラダ 371 kcal/ 17.0 g/ 14.4 g 47.7 g/ 3.6 g	 160g 250kcal / 57.0g 220g 343kcal / 78.3g 280g 437kcal / 99.7g ご飯 エネルギー/糖質	

【栄養成分表示】1行目:エネルギー/タンパク質/脂質
2行目:炭水化物/塩分相当量

食中毒防止ご協力をお願い

お米は国産米を使用しております。

- 昼食は配達当日の午後2時までにお召し上がりください。
- 直射日光のあたる場所、極端に湿度の高い場所、湿気の多いジメジメした場所に置かないでください。
- 陽の当たらない風通しのよい場所に保管してください。
- もし万が一、開蓋後、異臭・異物・異変などみられた時は、即喫食を中止し弊社までご連絡ください。



スベル食品株式会社

福井市森行町24-1 ☎ 0120-110143

TEL 0776(38)1111 FAX 0776(38)0181

献立は、材料入手の関係で多少の変更をさせていただく場合がございます