



# マイスター 4/28~5/9

2週間ごとにメニューをお届けします

4月28日 (月)

419 kcal/ 10.7 g/ 18.9 g  
51.8 g/ 2.9 g

|               |                                          |                          |
|---------------|------------------------------------------|--------------------------|
| つなじゃが<br>GPのせ | 青キュー                                     | スパゲティー<br>ペペロンチーノ<br>菜の花 |
| ひじき<br>酢の物    | 千キャベツ<br>メンチカツ<br>さつまいも天ぷら<br>1食用ウスターソース | 運根サラダ                    |

4月29日 (火)

|  |                                                                                           |                                                                                   |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                           |  |
|  | 昭和の日<br> | ナポリタンの日                                                                           |

4月30日 (水)

332 kcal/ 13.5 g/ 13.6 g  
35.0 g/ 2.6 g

|                |                                       |                        |
|----------------|---------------------------------------|------------------------|
| かぼちゃ煮<br>おくらのみ | しば漬け                                  | 金平ごぼう                  |
| ばくしゅい<br>おかか煮  | スパンソー<br>チキンカツ<br>ミニオムレツ<br>1食ウスターソース | ワカメ・竹輪<br>からし<br>酢味噌和え |

5月1日 (木)

322 kcal/ 11.6 g/ 13.7 g  
28.2 g/ 3.1 g

|                |                                     |                                                                                                          |
|----------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 根菜煮<br>インゲンのせ  | つぼ漬け                                | マカロニサラダ<br>パセリ粉ふり<br> |
| キャベツ人参<br>胡麻和え | 八宝菜<br>ミニカップ<br>野菜コロッケ<br>1食ウスターソース | 青梗菜炒め                                                                                                    |

5月2日 (金)

使い捨て容器

370 kcal/ 13.2 g/ 19.1 g  
36.7 g/ 2.8 g

|              |                                       |                       |
|--------------|---------------------------------------|-----------------------|
| 春雨サラダ<br>カップ | 青キュー                                  | イカメンチカツ<br>1食用ウスターソース |
| 切干大根<br>胡麻酢  | ハンバーグ<br>ブロックリー<br>フライドポテト<br>ケチャップかけ | 小松菜<br>おかか煮           |

5月5日 (月)

|  |                                                                                              |                                                                                     |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                              |  |
|  | こどもの日<br> | 自転車の日                                                                               |

5月6日 (火)

|  |      |                                                                                     |
|--|------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |      |  |
|  | 振替休日 | コロッケの日                                                                              |

5月7日 (水)

378 kcal/ 14.5 g/ 20.7 g  
25.0 g/ 2.7 g

|                   |                                             |                                                                                                          |
|-------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 薩摩揚げきんぴら<br>白ごまふり | ゆず大根                                        | 揚げだし豆腐<br>1食用天つゆ<br> |
| 法蓮草<br>煮浸し        | スパンソー (バセリ)<br>白身フライ<br>モダン平焼き<br>オーロラソースかけ | 海藻サラダ                                                                                                    |

5月8日 (木)

268 kcal/ 13.1 g/ 9.7 g  
27.1 g/ 3.2 g

|               |                              |               |
|---------------|------------------------------|---------------|
| ハンサンスー<br>カップ | しば漬け                         | いかじゃが<br>GPのせ |
| メンマ炒め         | 回鍋肉<br>ミニカップ<br>春巻き<br>シューマイ | バクショイ<br>煮浸し  |

5月9日 (金)

294 kcal/ 9.5 g/ 13.3 g  
33.6 g/ 2.8 g

|                |                                      |                                                                                                        |
|----------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 切干大根煮<br>絹さやのせ | 桜漬け                                  | オムレツ<br>ケチャップ<br> |
| わらび<br>生姜醤油    | 千キャベツ<br>ソーセージカツ<br>運根天ぷら<br>1食中濃ソース | ポテトサラダ                                                                                                 |

【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

**スバル食品株式会社**

〒918-8171 福井市森行町24-1

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