マイスター 6/9~6/20

2週間ごとにメニューをお届けします

6月9日 (月)

371 kcal/ 17.7 g/ 16.1 g
38.6 g/ 3.9 g

マカロニ ペペロンチーノ	ゆず大根	白ごまふり 蓮根サラダ
ひじきの 酢の物	デミグラスソース ハンバーグ焼き 鶏モモ焼き じゃがいもの パセリ粉ふり和え	チンゲン菜 炒め

ロックの日

6月10日 (火)

357 kcal/ 11.9 g/ 19.5 g
29.5 g/ 3.3 g

ビビンバ風炒め 糸唐辛子のせ	しば漬け	がんも煮 おくらのせ
法運草の おかか煮	千キャベツ ハムベーコン ミックスフライ 椎茸天ぷら	ポテト サラダ

6月11日 (水)

448 kcal/ 17.9 g/ 20.7 g
35.6 g/ 2.4 g

マーボー春雨	つぼ漬け	野菜コロッケ
焼売	酢豚 （豚唐揚げ） 三色ピーマンのせ	蒟蒻ツナ人参 コーンサラダ

傘の日

6月12日 (木)

385 kcal/ 14.2 g/ 15.1 g
31.0 g/ 2.4 g

かぼちゃ蒸し 醤油あんかけ	刻み高菜	インゲンの そぼろ炒め
切干大根 胡麻酢	千キャベツ アジフライ イカリングフライ タルタルソース	バクショイ 煮浸し

恋人の日

6月13日 (金)

319 kcal/ 12.6 g/ 11.4 g
33.1 g/ 2.9 g

うどん （めんつゆ）	桜漬け	かきあげ 「玉葱.竹輪.アスパラ」
小松菜 煮浸し	大根煮 肉団子 （トマトソースかけ） きぬさやのせ	ひじきの サラダ

6月16日 (月)

340 kcal/ 18.0 g/ 15.3 g
29.9 g/ 4.7 g

海藻サラダ コーンのせ	梅干し	ツナじゃが
インゲンの おかか煮	スパゲテー 豚ロース生姜焼き 蓮根天ぷら	薩摩揚げ金平 白ごまふり

6月17日 (火)

430 kcal/ 13.6 g/ 19.8 g
51.2 g/ 3.1 g

大シュウマイ 素揚げ チリソースかけ	ゆず大根	わさびの ごぼうサラダ
がりキャベツ 甘酢和え	千キャベツ 牛肉コロッケ 椎茸天ぷら	ドライカレー

6月18日 (水)

444 kcal/ 14.6 g/ 22.5 g
41.4 g/ 2.7 g

スパソテー （カルボナーラｿｰｽ）	しば漬け	すき焼き風煮 はなふのせ
カリフラワー サラダ	千キャベツ チキンカツ かぼちゃ天ぷら	2色なます

6月19日 (木)

411 kcal/ 18.5 g/ 23.9 g
30.6 g/ 3.1 g

ひじき煮 きぬさやのせ	青キュー	牛蒡・そぼろ カレー炒め
春菊煮浸し	千キャベツ 鯖竜田揚げ 竹輪天ぷら	豆サラダ

6月20日 (金)

422 kcal/ 17.6 g/ 27.5 g
19.7 g/ 2.5 g

鶏唐揚げ	桜漬け	バンサンスー
ゼリー	回鍋肉	バクショイ 煮浸し

【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

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

食中毒防止ご協力のお願い 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

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

マイスター 6/23~7/4

2週間ごとにメニューをお届けします

6月23日 (月)

272 kcal/ 12.5 g/ 9.2 g
35.9 g/ 3.7 g

八宝菜	青キュー	鶏そぼろ 肉じゃが
わらびの 生姜あえ	スパソテー（パセリ） さんまフライ 蓮根磯部天ぷら	わかめの 酢の物

沖縄慰霊の日

6月24日 (火)

444 kcal/ 14.0 g/ 22.4 g
46.6 g/ 3.1 g

春巻き 餃子天ぷら	刻み高菜	ビーフン炒め
キャベツ サラダ	酢豚風 （鶏唐揚げ） 三色ピーマンのせ	青梗菜の 煮浸し

6月25日 (水)

337 kcal/ 11.3 g/ 16.0 g
33.6 g/ 3.7 g

ツナマカロニ サラダ	ゆず大根	がんも煮 三角蒟蒻煮 人参煮
ふきかか煮	千キャベツ こぶしメンチカツ	蓮根人参の 酢の物

6月26日 (木)

376 kcal/ 15.7 g/ 14.9 g
39.7 g/ 4.7 g

切干大根煮 絹さやのせ	しば漬け	塩やきそば
大豆かか煮	豚・玉葱生姜焼き炒め ミニかき揚げ （玉葱.さつま芋.紅生姜）	竹輪 コーンサラダ

露天風呂の日

6月27日 (金)

440 kcal/ 20.6 g/ 27.9 g
25.3 g/ 2.8 g

ケチャップかけ オムレツ	つぼ漬け	乱切り蓮根サラダ
２色なます	鶏唐揚げ 鬼おろし塩だれかけ 糸唐辛子のせ	法蓮草煮浸し

7月1日 (火)

304 kcal/ 14.5 g/ 15.2 g
29.0 g/ 3.2 g

竹輪・蒟蒻の 金平	青キュー	ごぼうサラダ
わかめの 酢の物	ハンバーグ焼き デミグラスソースかけ プレーンオムレツ ブロッコリー	一口がんも煮 花人参のせ

7月2日 (水)

351 kcal/ 13.1 g/ 14.6 g
35.4 g/ 2.3 g

冬瓜煮 そぼろあんかけ ミニカップ	刻み高菜	バンサンスー
人参ツナ炒め	マカロニソテー （ケチャップ） アジフライ 厚焼き玉子	ビビンバ風 炒め

うどんの日

7月3日 (木)

398 kcal/ 19.9 g/ 18.6 g
32.1 g/ 2.8 g

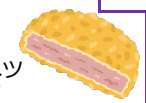
うどん １食めんつゆ	ゆず大根	蓮根金平
手作り 卵の花	鶏照り焼き ミニかき揚げ （玉葱.さつま芋.紅生姜）	小松菜煮浸し

ソフトクリームの日

7月4日 (金)

406 kcal/ 12.6 g/ 19.2 g
40.9 g/ 2.6 g

がんも煮 人参煮	しば漬け	塩焼きそば
たけのこ コーンサラダ	千キャベツ ハムカツ かぼちゃ天	茄子かか煮



【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

食中毒防止ご協力のお願い 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