



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	青キユー	鶏そぼろ 肉じゃが
わらびの 生姜あえ	スパンテー (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30日 (月)

324 kcal/ 13.0 g/ 10.3 g
51.9 g/ 3.7 g

海藻サラダ	桜漬け	薩摩揚げ金平 (焼肉あじ)
手作りの 卵の花	スパンテー (ケチャップ) カレーフライ ハンバーグ天ぷら	パクシヨイの 煮浸し

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

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	青キユー	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

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

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

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

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

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

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

食中毒防止ご協力をお願い 〇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

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 7/7~7/18

2週間ごとにメニューをお届けします

7月7日 (月)

569 kcal/ 22.7 g/ 27.9 g
44.5 g/ 3.1 g

スパゲテー サラダ	梅干し	野菜コロッケ 金平糖
わかめ・枝豆 生姜醤油和え	酢豚 (鶏唐揚げ) 三色ピーマンのせ	チンゲン菜 炒め



7月14日 (月)

408 kcal/ 12.0 g/ 16.8 g
59.3 g/ 4.1 g

チキンカレー	福神漬け	三角絹厚揚げ煮 おくらのせ
蓮根酢の物	スパソテー 牛肉コロッケ ほうれん草平焼き	海藻サラダ



7月8日 (火)

353 kcal/ 17.0 g/ 18.6 g
28.7 g/ 2.9 g

豚大根煮 はなふのせ	桜漬け	ビーフン炒め
バクショイ 煮浸し	千キャベツ 白身かれい唐揚げ	大豆サラダ

7月15日 (火)

376 kcal/ 16.1 g/ 15.8 g
38.0 g/ 3.2 g

根菜煮 きぬさやのせ	青キユー	スパソテー かおりツナ
茄子ピリ辛 炒め	ハンバーグ焼き (トマトソースかけ) 白身フライ 薩摩芋乱切り蒸し	筍コーン サラダ



7月9日 (水)

404 kcal/ 21.1 g/ 23.7 g
27.4 g/ 4.3 g

ひじき煮 はなふのせ	青キユー	ちくわ磯部天 ちくわ紅生姜天
メンマ炒め	スパソテー (塩・胡椒) 豚ロースみそ焼き オムレツ (ケチャップかけ)	茼蒿・コーン サラダ

7月16日 (水)

311 kcal/ 13.6 g/ 14.7 g
22.3 g/ 2.3 g

ハンサンスー 錦糸卵	桜漬け	インゲン そぼろ炒め
かぼちゃ煮	千キャベツ アジフライ 蓮根天ぷら	小松菜の 煮浸し



7月10日 (木)

404 kcal/ 11.2 g/ 20.1 g
43.5 g/ 2.8 g

春雨サラダ	刻み高菜	竹輪茼蒿金平
切干大根 胡麻酢和え	千キャベツ ハムベーコン ミックスフライ 薩摩芋天ぷら	法蓮草の 煮浸し

7月17日 (木)

320 kcal/ 12.5 g/ 13.5 g
39.0 g/ 2.9 g

八宝菜	つぼ漬け	金平牛蒡
ひじきの 酢の物	千キャベツ ソースとんかつ モダン平焼き	ポテトサラダ

7月11日 (金)

495 kcal/ 19.3 g/ 26.8 g
41.7 g/ 3.0 g

豚じゃがいも	ゆず大根	金平ごぼう
ふきピリ辛 炒め	鶏竜田揚げ 南蛮あんかけ	シエル マカロニサラダ



7月18日 (金)

380 kcal/ 14.2 g/ 17.3 g
38.8 g/ 3.0 g

マカロニサラダ	刻み高菜	薩摩揚げ焼き
キャベツ人参の 辛子和え	すき焼き風 はなふのせ かき揚げ (玉葱・人参・アスパラ) 塩	ドライカレー

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

【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

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