



マイスター 8/18~8/29

2週間ごとにメニューをお届けします

8月18日 (月)

466 kcal/ 21.4 g/ 24.4 g
27.8 g/ 2.8 g

ツナ マカロニサラダ	しば漬け	野菜 コロッケ
アスパラの ソテー	ハンバーグ焼き (デミグラスソースかけ) オムレツ	小松菜煮浸し

米の日

8月25日 (月)

324 kcal/ 9.8 g/ 12.8 g
40.0 g/ 4.1 g

うどん	ゆず大根	薩摩揚げ金平
蓮根酢の物	すき焼き風煮 はなふのせ かきあげ	蒟蒻コーンの サラダ

8月19日 (火)

349 kcal/ 19.5 g/ 17.1 g
30.1 g/ 3.1 g

椎茸煮 えびつみれ おくらのみ	桜漬け	スパゲティ ナポリタン
ひじき酢の物	千キャベツ 豚ロース塩焼き (塩だれ) 薩摩芋乱切り天ぷら	バクショイ おかか煮

俳句の日

8月26日 (火)

409 kcal/ 11.6 g/ 19.2 g
44.8 g/ 4.0 g

ツナ大根煮 きぬさやのみ	しば漬け	ソースやきそば
きくらげの 酢の物	千キャベツ メンチカツ 茄子天ぷら	アスパラ サラダ

8月20日 (水)

375 kcal/ 12.8 g/ 17.7 g
34.9 g/ 2.2 g

マーボー春雨	刻み高菜	野菜春巻き しゅーまい
青梗菜炒め	酢豚 (肉団子素揚げ) 三色ピーマンのみ	ポテトサラダ

8月27日 (水)

382 kcal/ 19.7 g/ 22.6 g
31.0 g/ 2.3 g

ペンネ・キャベツ マヨサラダ	桜漬け	ビビンバ炒め
2色なます	千キャベツ 鶏焼き (塩だれ) 竹輪天ぷら	乱切り蓮根 金平

8月21日 (木)

319 kcal/ 8.9 g/ 17.2 g
19.6 g/ 3.1 g

かぼちゃ煮し そぼろあんかけ	赤かつば漬	ごぼうサラダ
法菜煮浸し	いわし梅しそ ロールカツ れんこん天	糸蒟蒻 ピリ辛炒め

8月28日 (木)

285 kcal/ 11.5 g/ 13.5 g
21.9 g/ 2.9 g

ビーフン そぼろ炒め	つぼ漬け	絹厚揚げ煮 三角蒟蒻煮 辛子ごま おくらのみ
切干大根 ワサビ和え	千キャベツ 白身フライ ハンバーグ焼き	カリフラワー サラダ

8月22日 (金)

514 kcal/ 26.3 g/ 29.6 g
38.6 g/ 3.8 g

春雨サラダ	青キユー	豚肉じゃが
わかめ枝豆の 生姜醤油和え	鶏手羽唐揚げたれ (2本) 糸とうがらしのみ	竹輪インゲン 金平

8月29日 (金)

371 kcal/ 12.3 g/ 18.6 g
23.9 g/ 3.1 g

スパゲティ サラダ	梅干し	根菜煮 きぬさやのみ
ふきピリ辛 炒め	ドライカレー 野菜コロッケ	茄子煮浸し

焼き肉の日

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