



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



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 おくらのせ	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



8月26日(火) 409 kcal/ 11.6 g/ 19.2 g
44.8 g/ 4.0 g

ツナ大根煮 きぬさやのせ	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) 三色ピーマンのせ	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

かぼちゃ蒸し 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 おくらのせ
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) 糸とうがらしのせ	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 きぬさやのせ
ふきピリ辛 炒め	ドライカレー 野菜コロッケ	茄子煮浸し



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



マイスター 9/1~9/12

2週間ごとにメニューをお届けします

9月1日 (月)			412 kcal/ 18.6 g/ 19.8 g 32.1 g/ 3.7 g
切干大根煮 花麩のせ	刻み高菜	白身フライ	 防災の日
ひじき酢の物	ハンバーグ焼き (カレーソースかけ) インゲンのせ 人参シャトー	シエル マカロニサラダ	

9月8日 (月)			364 kcal/ 13.3 g/ 16.3 g 21.4 g/ 2.5 g
牛蒡・ひじき サラダ	青キュウ	野菜コロッケ	
切り干大根 野沢菜和え	ミニ厚揚げ煮 (そぼろあんかけ) 三角中華春巻き しゅーまい	インゲンコーン カレー炒め	

9月2日 (火)			376 kcal/ 13.5 g/ 17.6 g 41.0 g/ 3.0 g
カルボナーラ スパゲッティ	ゆず大根	ツナ大根煮 きぬさやのせ	
アスパラ サラダ	千キャベツ ソーセージカツ ちくわ磯部天ぷら	かぼちゃ煮	

9月9日 (火)			378 kcal/ 21.2 g/ 20.4 g 24.0 g/ 3.9 g
バンサンスー むき枝豆	しば漬け	ビビンバ風 炒め	 重陽の節句
小松菜の おかか煮	千キャベツ 鶏焼き (塩だれかけ) 運根素揚げ	ポテト サラダ	

9月3日 (水)			355 kcal/ 18.5 g/ 18.7 g 25.8 g/ 2.6 g
運根サラダ	しば漬け	ソース焼きそば	
わかめ・枝豆 生姜醤油和え	千キャベツ 豚ロース焼き (塩だれかけ) 椎茸天ぷら	インゲンの おかか煮	

9月10日 (水)			390 kcal/ 11.3 g/ 18.4 g 44.4 g/ 2.7 g
スパゲティサラダ	刻み高菜	根菜煮 きぬさやのせ	
二色なます	千キャベツ メンチカツ かぼちゃ天ぷら	チンゲン菜 炒め	

9月4日 (木)			307 kcal/ 13.2 g/ 12.7 g 35.1 g/ 3.8 g
野菜入り鶏団子 人参煮 おくら	桜漬け	カレー ビーフン 炒め	 くじらの日
カリフラワー サラダ	千キャベツ さば竜田揚げ かきあげ (舞茸しめじ玉ねぎ)	昆布酢の物	

9月11日 (木)			331 kcal/ 12.3 g/ 18.2 g 22.7 g/ 3.9 g
ひじき・舞茸煮 はなふのせ	つぼ漬け	インゲンちくわ 炒め	
茄子煮浸し	千キャベツ アジフライ えびカツ	蒟蒻コーン サラダ	

9月5日 (金)			444 kcal/ 18.8 g/ 21.5 g 44.9 g/ 3.8 g
マカロニサラダ	つぼ漬け	鶏手羽先焼き	 国民栄誉賞の日
手作り卵の花	酢豚 (肉団子素揚げ) 薩摩芋乱切り 三食ビーマンのせ	バクショイの 煮浸し	

9月12日 (金)			292 kcal/ 14.8 g/ 13.3 g 29.2 g/ 1.9 g
豚ロース みそ焼き	桜漬け	海藻サラダ	 宇宙の日
法菜の おかか煮	野菜トマト煮 たっぷり コーンフライ	メンマ炒め	

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