



マイスター 10/13~10/24

2週間ごとにメニューをお届けします

10月13日 (月)

 スポーツの日		

10月14日 (火)

343 kcal/ 9.8 g/ 14.7 g
38.4 g/ 3.3 g

金平ごぼう	梅干し	オクラのせ がんも煮 大根煮
わかめの 酢のもの	スパゲッティ (ペペロンチーノ) ハムとベーコン ミックスフライ 5種類の野菜 揚げ天ぷら	ポテトサラダ



鉄道の日

10月15日 (水)

446 kcal/ 15.6 g/ 16.3 g
38.3 g/ 4.1 g

もやしソテー チャーシュー	つぼ漬け	鶏そぼろ大根煮 インゲンのせ
タルタル ソース	千キャベツ アジフライ たこキャベツカツ	シェルマカロニ サラダ



きのこの日

10月16日 (木)

304 kcal/ 12.1 g/ 14.8 g
33.1 g/ 2.8 g

野菜入り つくね	青キユー	蓮根サラダ
糸珧貝 おかか煮	野菜トマト煮 カレーコロッケ	青梗菜炒め

10月17日 (金)

501 kcal/ 22.8 g/ 27.6 g
41.1 g/ 3.2 g

ミニオムレツ (クリームソースかけ)	つぼ漬け	根菜煮 インゲンのせ
切干大根 ごま酢	スパゲッティ (ナポリタン) 鶏唐揚げ	豆サラダ

10月20日 (月)

345 kcal/ 12.7 g/ 13.5 g
30.7 g/ 3.7 g

マカロニサラダ	しば漬け	野菜コロッケ
インゲン カレー炒め	ハンバーグ焼き 人参シャトー 茸、玉葱ソテー ステーキソースかけ	刻み昆布の 酢の物

10月21日 (火)

きのこご飯

365 kcal/ 19.7 g/ 21.4 g
24.3 g/ 4.1 g

かぼちゃ煮 高野豆腐揚げ煮 きぬさやのせ	ゆず大根	ごぼうサラダ ひじきワサビ味
蒟蒻の ヒリ辛炒め	千キャベツ 鶏コマみそ焼き 椎茸天ぷら	バクショイ おかか煮



あかりの日

10月22日 (水)

397 kcal/ 13.6 g/ 18.0 g
34.4 g/ 2.5 g

シューマイ 餃子	青キユー	塩やきそば
茄子生姜和え	ミニ厚揚げ煮 (そぼろあんかけ) かきあげ (舞茸しめじ玉葱)	筍・コーン サラダ



アニメの日

10月23日 (木)

395 kcal/ 15.8 g/ 19.5 g
39.2 g/ 3.4 g

ツナ 春雨サラダ	つぼ漬け	蓮根金平
枝豆 カレー炒め	千キャベツ ローストンカツ 竹輪天ぷら	ほうれん草 おかか煮

10月24日 (金)

376 kcal/ 23.2 g/ 13.8 g
27.1 g/ 2.1 g

きのこツナ スパゲティ	桜漬け	ビーフシチュー コロッケ
小松菜 煮浸し	チキンステーキ ダイスポテト	海藻サラダ

【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 〇〇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

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 10/27~11/7

2週間ごとにメニューをお届けします

10月27日(月)

430 kcal/ 13.8 g/ 19.8 g
48.6 g/ 4.6 g

野菜入り鶏団子 トマトソース	梅干し	竹輪鶏弱きんぴら 白ごまふり
ほうれん草 煮浸し	スパンテー (バセリ) コロケ 5種野菜揚げ 1食用ウスターソース	ひじき ツナマヨ サラダ

読書の日

10月28日(火)

282 kcal/ 10.8 g/ 12.6 g
30.8 g/ 3.2 g

ツナ大根 きぬさやのせ	ゆず大根	さつま揚げ金平 焼肉味 白ごまふり
手作り 卵の花	八宝菜 ハムバーコンかつ	ツイスト マカロニ サラダ

10月29日(水)

345 kcal/ 8.5 g/ 14.7 g
51.9 g/ 2.9 g

がんも煮 人参煮 三角鶏弱煮	桜漬け	ビーフン炒め いか
もやし・かに 酢の物	千キャベツ 金沢ビーフカレーフライ インゲン玉ねぎ天ぷら 1食用ウスターソース	ポテトサラダ

10月30日(木)

281 kcal/ 15.9 g/ 13.2 g
23.2 g/ 3.5 g

高野豆腐煮 きのこあんかけ ミニカップ	しば漬け	ビビンバ炒め 白ごまふり
わかめ枝豆 生姜醤油和え	たら天ぷら コーンプレート天 1食用天つゆ	メンマ炒め

10月31日(金)

408 kcal/ 22.2 g/ 23.5 g
26.1 g/ 4.8 g

マカロニサラダ ツナ バセリ粉ふり	つぼ漬け	もやし カレー炒め
インゲン 胡麻和え	千キャベツ 鶏焼き かぼちゃ天 塩だれかけ	バクショイ 煮浸し

11月3日(月)

みかんの日	文化の日	文具の日
-------	------	------

11月4日(火)

433 kcal/ 15.2 g/ 21.7 g
39.9 g/ 3.9 g

大根煮 高野豆腐揚げ煮	梅干し	ごぼうさらだ 白ごまふり
わかめ 酢の物	スパンテー (バセリ) ひれかつ オクラ天ぷら トンカツソースかけ	白菜煮浸し

11月5日(水)

484 kcal/ 17.8 g/ 23.0 g
51.1 g/ 3.3 g

野菜ミックス クリーム汁煮 バセリ粉ふり	ゆず大根	塩焼きそば 白ごまふり
もやし 青梗菜 からし和え	鶏唐揚げ 酢豚風 ミックスピーマンのせ カップ	竹輪 コーンサラダ

11月6日(木)

425 kcal/ 15.5 g/ 22.1 g
37.7 g/ 2.1 g

かぼちゃ蒸し そぼろあんかけ ミニカップ	桜漬け	きのこスバゲティ
法衆 胡麻和え	千キャベツ 鯖魚田揚げ 椎茸天ぷら 1食ウスターソース	乱切蓮根が わさび

11月7日(金)

460 kcal/ 13.3 g/ 23.4 g
32.8 g/ 2.9 g

春雨サラダ 丸形9号赤	ツナ かつお大根	三角鶏弱煮 ちくわ煮 人参煮
ひじき酢の物 かに	千キャベツ メンチカツ 薩摩芋乱切り天 カレーソースかけ	白菜煮浸し

鍋の日

食中毒防止ご協力をお願い に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、極度に湿度の高い場所、湿気の多いジメジメした場所に置かないでください
- ☐ 隣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