



マイスター 12/8~12/19

2週間ごとにメニューをお届けします

12月8日 (月)

390 kcal/ 17.5 g/ 17.0 g
34.5 g/ 3.1 g

野菜カレー	福神漬け	かおりツナ スパゲティー
パクシヨイの おかか煮	ハンバーグ焼き 白身フライ デミソースかけ	ちくわ・コーン サラダ

御事納め

12月15日 (月)

370 kcal/ 12.1 g/ 17.1 g
41.5 g/ 2.3 g

マーボー茄子	青キユー	ツナじゃが インゲンのせ
小松菜 胡麻和え	千キャベツ 牛メンチカツ かぼちゃ天ぷら	シェルマカ サラダ

12月9日 (火)

390 kcal/ 20.2 g/ 21.3 g
27.6 g/ 3.0 g

大根ツナ煮 いんげんのせ	しば漬け	もやし牛肉炒め
ひじき酢の物	千キャベツ 豚ロースみそ焼き インゲン玉ねぎ天	ポテトサラダ

12月16日 (火)

342 kcal/ 12.7 g/ 17.8 g
33.2 g/ 2.9 g

蓮根金平 豚ミンチ	梅干し	がんも煮 三角蒟蒻煮 辛子胡麻 おくらのせ
もやし法菜 辛子和え	さんまかば焼き 細ちくわ天ぷら	昆布の 酢の物

電話創業の日

12月10日 (水)

390 kcal/ 16.3 g/ 21.9 g
31.5 g/ 2.5 g

高野豆腐煮 椎茸煮 オクラ	青キユー	ごぼうサラダ
茄子煮浸し	焼きそば 鶏唐揚げ 2個	チンゲン菜 炒め

12月17日 (水)

389 kcal/ 17.5 g/ 21.1 g
30.7 g/ 2.5 g

春雨サラダ	桜漬け	絹厚揚げ煮 ピリ辛 そぼろあんかけ
インゲン ピーナッツ和え	千キャベツ ソーセージカツ 椎茸天ぷら	パクシヨイの おかか煮

飛行機の日

12月11日 (木)

五目ご飯

339 kcal/ 16.1 g/ 14.4 g
25.9 g/ 2.6 g

オムレツ	桜漬け	さつま揚げ金平
牛カルビ しぐれ煮	千キャベツ アジフライ 薩摩芋乱切り天ぷら	乱切り蓮根 わさびサラダ

12月18日 (木)

338 kcal/ 25.5 g/ 13.5 g
28.9 g/ 2.7 g

シュウマイ 餃子天ぷら	キムチ白菜	きんぴらごぼう
小松菜煮浸し	千キャベツ 豚焼肉 もやし	蒟蒻 ピリ辛炒め

12月12日 (金)

440 kcal/ 17.6 g/ 24.2 g
28.3 g/ 3.6 g

ウインナー カレーソースかけ	かつお大根	マカロニ サラダ
手作り卵の花	すき焼き風煮 花麩のせ メンチカツ	法蓮草の 煮浸し

漢字の日

12月19日 (金)

THANKS Day

498 kcal/ 14.9 g/ 19.5 g
52.2 g/ 3.1 g

切干大根煮	刻み高菜	マカロニ ナポリタン
タルタルソース	エビフライ2本 千キャベツ	鶏肉の 磯部揚げ

【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 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

☐隅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 12/22~1/2

2週間ごとにメニューをお届けします

12月22日 (月)

408 kcal/ 11.8 g/ 19.2 g
47.4 g/ 4.6 g

かぼちゃ あずきのせ	しば漬け	スパゲティー (かおつ・ツナ)
法連草の おかかあえ	コロッケ 椎茸天ぷら	ひじきサラダ カニわさび

12月29日 (月)

501kcal/ 22.6 g/ 29.5 g
36.9 g/ 3.2 g

刻み昆布 煮物	つぼ漬け	牛肉と玉葱の すき焼き煮
えび焼売	プレーンオムレツ 鶏唐揚げ (3個)	ブロッコリー パスタ

12月23日 (火)

きのご飯

388 kcal/ 21.2 g/ 17.0 g
36.2 g/ 2.3 g

海藻サラダ	桜漬け	もやし・ 牛肉炒め
茄子煮浸し	千キャベツ チキン南蛮 薩摩芋天ぷら (甘酢あんかけ)	竹の子ツナ煮

東京タワーの日

12月30日 (火)

大掃除		
-----	--	--

12月24日 (水)

415 kcal/ 15.6 g/ 19.2 g
44.2 g/ 3.3 g

マカロニ ナポリタン	青キユー	ウインナー煮 大根煮
春菊胡麻和え	千キャベツ 角型フィッシュフライ 春巻き	わかめ竹輪 からし 酢味噌和え

12月31日 (水)

なみよ おし まし わ	大晦日	
----------------------	-----	--

12月25日 (木)

478 kcal/ 19.3 g/ 24.0 g
43.6 g/ 2.8 g

ツナじゃが煮	刻み高菜	ごぼうサラダ
小松菜の おかか煮	スパソテー (パセリ) 鶏唐揚げ モダン平焼き	さつま揚げ 金平

クリスマス

1月1日 (木)

元日		
----	--	--

12月26日 (金)

426 kcal/ 13.5 g/ 21.1 g
28.5 g/ 2.6 g

バンサンスー	かつお大根	野菜トマト煮
切干大根 野沢菜和え	千キャベツ メンチカツ (2個) 蓮根ハーフ天ぷら	ポテトサラダ

1月2日 (金)

初夢の日		
------	--	--

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
- 隅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