



マイスター

2/2~2/13

2週間ごとにメニューをお届けします

2月2日 (月)	 388 kcal/ 17.4 g/ 21.2 g 26.6 g/ 3.1 g	2月9日 (月)	 366 kcal/ 10.5 g/ 15.4 g 43.2 g/ 2.8 g
ビビンバ炒め ふきおかか煮	刻み高菜 肉団子素揚げ 酢豚具材 三色ビーマンのせ	豚ロースみそ焼き シェルマカロニサラダ	夫婦の日 切干大根煮 花麩のせ
2月3日 (火)	 379 kcal/ 17.2 g/ 18.0 g 30.7 g/ 2.7 g	2月10日 (火)	 348 kcal/ 12.5 g/ 14.6 g 52.0 g/ 2.1 g
絹厚揚げ煮 おくらのせ	しば漬け 千キャベツ 鶏の生姜焼き かきあげ (かに玉葱インゲン)	蓮根金平 薩摩芋サラダ	海藻サラダ かつお大根
パクショイ おかか煮			かおりツナ スパゲティー
2月4日 (水)	 412 kcal/ 17.9 g/ 25.0 g 31.1 g/ 3.5 g	2月11日 (水)	
もやしカレー炒め 法菜胡麻和え	かつお大根 すき焼き風煮 花麩のせ	豆腐ステーキ みそ焼き	ひじき・ツナ サラダ
2月5日 (木)	 394 kcal/ 17.0 g/ 19.3 g 30.8 g/ 3.2 g	2月12日 (木)	 348 kcal/ 14.1 g/ 20.8 g 18.7 g/ 2.5 g
バンサンスー 青梗菜 辛子和え	キムチ白菜 千キャベツ 白身フライ 細ちくわ天ぷら	蓮根つくね 照り焼き	オムレツ アジフライ エビカツ タルタルソース
2月6日 (金)	 371 kcal/ 15.3 g/ 17.3 g 45.2 g/ 3.5 g	2月13日 (金)	 377 kcal/ 15.9 g/ 17.1 g 32.5 g/ 2.7 g
ツナ大根煮 インゲンのせ	ザーサイ 千キャベツ メンチカツ 椎茸天ぷら	ごぼうサラダ 刻み昆布 酢の物	福神漬け ハンバーグ焼き 白身フライ (おろしポン酢)
手作り 卵の花			マカロニサラダ 日本遺産の日 パクショイ 煮浸し

食中毒防止ご協力のお願い 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