



# 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

ビビンバ炒め

刻み高菜

豚ロースみそ焼き

夫婦の日

ふきおかか煮

肉団子素揚げ  
酢豚具材  
三色ピーマンのせ

シエル  
マカロニサラダ

### 2月9日 (月)

366 kcal/ 10.5 g/ 15.4 g  
43.2 g/ 2.8 g

切干大根煮  
花麩のせ

青キユー

ソース焼きそば  
かつおぶしのせ

肉の日

小松菜  
胡麻和え

千キャベツ  
ハムベーコン  
ミックスフライ  
(2個)  
運根天ぷら

薩摩芋サラダ

### 2月3日 (火)

379 kcal/ 17.2 g/ 18.0 g  
30.7 g/ 2.7 g

絹厚揚げ煮  
おぐらのせ

しば漬け

運根金平

節分

バクショイ  
おかか煮

千キャベツ  
鶏の生姜焼き  
かきあげ  
(かに玉葱インゲン)

薩摩芋サラダ

### 2月10日 (火)

348 kcal/ 12.5 g/ 14.6 g  
52.0 g/ 2.1 g

海藻サラダ

かつお大根

かおりツナ  
スパゲター

青梗菜  
辛子和え

千キャベツ  
牛肉コロック  
玉子ロール

筍おかか煮

### 2月4日 (水)

412 kcal/ 17.9 g/ 25.0 g  
31.1 g/ 3.5 g

もやしカレー炒め

かつお大根

豆腐ステーキ  
みそ焼き

法菜胡麻和え

すき焼き風煮  
花麩のせ  
ソースソーセージカツ

ひじき、ツナ  
サラダ

### 2月11日 (水)



### 2月5日 (木)

394 kcal/ 17.0 g/ 19.3 g  
30.8 g/ 3.2 g

パンサンスー

キムチ白菜

運根つくね  
照り焼き

青梗菜  
辛子和え

千キャベツ  
白身フライ  
細ちくわ天ぷら

ポテトサラダ

### 2月12日 (木)

きのこご飯

348 kcal/ 14.1 g/ 20.8 g  
18.7 g/ 2.5 g

オムレツ

ゆず大根

牛蒡サラダ

レトルトカレーの日

法菜煮浸し

アジフライ  
エビカツ  
タルタルソース

一口がんも煮  
おぐらのせ

### 2月6日 (金)

371 kcal/ 15.3 g/ 17.3 g  
45.2 g/ 3.5 g

ツナ大根煮  
インゲンのせ

ザーサイ

ごぼうサラダ

お風呂の日

手作り  
卵の花

千キャベツ  
メンチカツ  
椎茸天ぷら

刻み昆布  
酢の物

### 2月13日 (金)

377 kcal/ 15.9 g/ 17.1 g  
32.5 g/ 2.7 g

ボークカレー

福神漬け

マカロニサラダ

日本遺産の日

インゲン  
胡麻和え

ハンバーグ焼き  
白身フライ  
(おろしポン酢)

バクショイ  
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