



マイスター 2/16~2/27

2週間ごとにメニューをお届けします

2月16日 (月)			441 kcal/ 20.4 g/ 21.7 g 38.9 g/ 4.0 g
蓮根つくね焼き 黒酢あんかけ	つぼ漬け	餃子天ぷら 大焼売蒸し	
切干大根 野沢菜和え	麻婆豆腐春雨 ソースささみカツ	青梗菜炒め	

2月23日 (月)			389 kcal/ 12.4 g/ 19.1 g 41.7 g/ 2.8 g
天皇誕生日			
富士山の日			

2月17日 (火)			417 kcal/ 11.1 g/ 19.8 g 49.0 g/ 3.3 g
ひじき煮 花麩のせ	青キユー	塩焼きそば	
キャベツ人参 胡麻和え	さんまかば焼き かぼちゃ天ぷら 玉子ロール	ポテトサラダ	

2月24日 (火)			鶏ごぼうご飯 303 kcal/ 14.6 g/ 14.7 g 28.5 g/ 3.6 g
海藻サラダ	かつお大根	ビーフン炒め	
オクラ ピーナッツ和え 2本	ハンバーグ焼き (デミグラスソース) ブロッコリー ダイスポテト	法菜煮浸し	

2月18日 (水)			406 kcal/ 18.1 g/ 20.0 g 43.9 g/ 4.4 g
がんも煮 椎茸煮 おくらのみ	かつお大根	もやしハム カレー炒め	
茄子生姜煮	千キャベツ ソースメンチカツ 竹輪磯部天ぷら	苜蓿ツナ サラダ	

2月25日 (水)			567 kcal/ 29.0 g/ 25.1 g 53.9 g/ 3.0 g
マカロニ ナポリタン	赤かつぱ漬け	豆腐ステーキ みそ焼き	
切干大根 ごま酢	スパンテー 豚竜田揚げ 薩摩芋天ぷら (マスタードソースかけ)	乱切蓮根サラダ (わさび)	

2月19日 (木)			376 kcal/ 17.2 g/ 18.4 g 32.2 g/ 4.1 g
かぼちゃ蒸し 醤油あんかけ	しば漬け	ごぼうサラダ	
白菜煮浸し	千キャベツ 鶏みそ焼き 野菜コロケ 糸とうがらしのせ	薩摩揚金平	プロレスの日

2月26日 (木)			383 kcal/ 10.7 g/ 21.9 g 35.6 g/ 3.7 g
ハム春雨 サラダ	桜漬け	ツナじゃが	
インゲン 胡麻和え	鶏天ぷら (2個) かぼちゃ天ぷら	メンマ炒め	

2月20日 (金)			426 kcal/ 14.0 g/ 28.2 g 24.9 g/ 1.5 g
チャブチエ	キムチ白菜	チヂミ 手作りタレ	
手作り 卵の花	野菜炒め 焼肉 (ブルコギ風)	蒸し焼売	

2月27日 (金)			282 kcal/ 17.5 g/ 12.5 g 24.6 g/ 2.0 g
野菜トマト煮	しば漬け	高野豆腐揚げ煮 人参煮 三角苜蓿煮	
ひじき酢の物	メバル唐揚げ 蓮根素あげ (野菜あんかけ)	竹輪コーン サラダ	

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、湿気が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



3月2日 (月) 393 kcal/ 15.1 g/ 17.1 g
38.3 g/ 3.5 g

塩焼きそば 紅生姜のせ	ザーサイ	焼売 餃子天ぷら
手作り卵の花	酢豚 (肉団子素揚げ) 三色ピーマンのせ	海藻サラダ

3月3日 (火) **ちらし寿司** 349 kcal/ 12.7 g/ 14.8 g
31.0 g/ 2.7 g

大根煮 そぼろあんかけ	桜漬け	運根サラダ
菜の花の 辛子和え	スパンテー 白身フライ コーン天ぷら ひなあられ	もやし牛肉 炒め

ひなまつり

3月4日 (水) 488 kcal/ 19.2 g/ 24.6 g
48.6 g/ 5.1 g

ひじき煮 はなぶのせ	梅干し	スパゲテー かおりツナ
インゲン ビーナッツ和え	千キャベツ ささみソースフライ かきあげ (筍玉葱人参)	ポテトサラダ

3月5日 (木) 392 kcal/ 12.1 g/ 16.3 g
49.8 g/ 3.0 g

かぼちゃ煮 椎茸煮	刻み高菜	金平牛蒡
竹輪人参 サラダ	千キャベツ たっぷりコーンフライ プレーンオムレツ	小松菜 おかか煮

3月6日 (金) 333 kcal/ 17.8 g/ 16.2 g
28.2 g/ 3.1 g

ツナツイスト マカロニサラダ	ゆず大根	三角絹揚げ煮 里芋煮
法蓮草 胡麻和え	千キャベツ 豚たん焼き (ねぎ塩だれかけ) ハムベーコン ミックスフライ	メンマ炒め

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、湿気が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

3月9日 (月) 436 kcal/ 15.3 g/ 20.8 g
45.6 g/ 3.6 g

切干大根煮 花麩のせ	青キユー	ごぼうサラダ ひじき
わかめ 酢の物	スパンテー ローズとんかつ 薩摩芋乱切り蒸し	糸蒟蒻 ピーマン炒め

感謝の日

3月10日 (火) 491 kcal/ 18.5 g/ 24.5 g
33.1 g/ 4.0 g

ツナ大根煮 きぬさやのせ	つぼ漬け	インゲン・ 竹輪金平
バクショイ おかか煮	千キャベツ メンチカツ コーン天ぷら (手作り味噌かけ)	大豆サラダ

砂糖の日

3月11日 (水) 374 kcal/ 10.3 g/ 15.8 g
36.0 g/ 3.1 g

豚じゃがいも	桜漬け	マカロニ サラダ
もやし小松菜 辛子和え	千キャベツ えびカツ 薩摩芋天ぷら	刻み昆布の 酢の物

いのちの日

3月12日 (木) 352 kcal/ 11.4 g/ 21.8 g
25.0 g/ 3.3 g

ビーフン炒め	しば漬け	ビビンバ 炒め
茄子煮浸し	八宝菜 きぬさや 鶏唐揚げ 春巻き	竹の子サラダ

サイフの日

3月13日 (金) 252 kcal/ 11.4 g/ 13.0 g
22.7 g/ 5.1 g

オムレツ	刻み高菜	竹輪天ぷら 運根天ぷら
生姜醤油和え	キャベツ・もやし 鶏肉みそ炒め 糸唐辛子のせ	蒟蒻コーン 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

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