



マイスター 3/16~3/27

2週間ごとにメニューをお届けします

| | | | |
|---------------------|---------------------------------|---------------|---|
| 3月16日 (月) | | | 445 kcal/ 11.8 g/ 20.1 g 59.7 g/ 3.3 g |
| ポークカレー グリーンピースのせ | 福神漬け | キャベツマヨ サラダ | |
| 切干大根 ごま酢 | スパンテー (パセリ) 牛肉コロッケ オクラ天ぷら | 法菜おかか煮 | |

| | | | |
|------------------|----------------------------------|-------------------|---|
| 3月23日 (月) | | | 316 kcal/ 13.7 g/ 15.1 g 31.2 g/ 3.5 g |
| 竹の子金平 | ゆず大根 | スパンテー (高菜・しめじ) | |
| 蒟蒻ピリ辛煮 | ハンバーグ焼き ブレンオムレツ デミグラスソースかけ | ポテトサラダ | |

| | | | |
|------------------|--|--------------|---|
| 3月17日 (火) | | | 320 kcal/ 11.8 g/ 12.7 g 38.2 g/ 3.3 g |
| 根菜煮 きぬさやのせ | 青キユー | 塩やきそば | |
| インゲン 胡麻和え | ミニ厚揚げ煮 そぼろあんかけ ハムベーコン ミックスフライ | 竹輪コーン サラダ | |

| | | | |
|------------------|---------------------------|--------|---|
| 3月24日 (火) | | | 478 kcal/ 17.9 g/ 25.1 g 43.3 g/ 2.0 g |
| マーボー春雨 | 桜漬け | ツナじゃが煮 | |
| インゲン おかか煮 | 千キャベツ チキンカツ 竹輪磯部天ぷら | ひじきサラダ | |

| | | | |
|------------------|----------------------------|----------------|---|
| 3月18日 (水) | | | 361 kcal/ 11.5 g/ 15.5 g 54.3 g/ 3.3 g |
| ひじき煮 花麩のせ | 梅干し | 蓮根そぼろ炒め | |
| もやし・青梗菜 辛子和え | 千キャベツ カレーフライ かぼちゃ天ぷら | シェル マカロニサラダ | |

| | | | |
|------------------|-------------------------|------------------|---|
| 3月25日 (水) | | | 332 kcal/ 18.3 g/ 13.3 g 33.8 g/ 2.0 g |
| もやし・玉子炒め | 青キユー | 乱切り蓮根 サラダ わさび | |
| 法連草 辛子和え | 千キャベツ 豚竜田揚げ 薩摩芋蒸し | 茄子煮浸し | 電気記念日 |

| | | | |
|---------------------|-----------------------|------------------|---|
| 3月19日 (木) | | | 524 kcal/ 20.9 g/ 31.1 g 39.1 g/ 2.2 g |
| パンサンスー | つぼ漬け | 野菜トマト煮 パセリ粉ふり | |
| 揚げ たこやき ソースかけ | フライドポテト 山うに風鶏のから揚げ | 菜の花 胡麻和え | ミュージックの日 |

| | | | |
|------------------|-----------------------|----------------------|---|
| 3月26日 (木) | | | 402 kcal/ 16.9 g/ 18.2 g 32.2 g/ 3.7 g |
| ツナマカロニ サラダ | しば漬け | 肉団子 (2個) トマトソースかけ | |
| 切干大根 野沢菜和え | すきやき風煮 はなふ ハムカツ | チンゲン菜 炒め | |

| | | | |
|------------------|-------------|--|--|
| 3月20日 (金) | | | |
| | 春分の日 | | |

| | | | |
|------------------|--------------------------|--------|---|
| 3月27日 (金) | | | 351 kcal/ 13.5 g/ 14.4 g 33.3 g/ 2.3 g |
| 焼きそばソース | つぼ漬け | ごぼうサラダ | |
| 小松菜 胡麻和え | 千キャベツ 白身フライ コーン天ぷら | 大豆煮 | さくらの日 |

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



2週間ごとにメニューをお届けします

| | | | |
|------------------|---|---------------|---|
| 3月30日 (月) | | | 436 kcal/ 16.9 g/ 16.5 g 43.4 g/ 3.4 g |
| かぼちゃ煮 そぼろあんかけ | 赤かっぱ | 牛蒡大豆 カレー炒め | |
| ひじき酢の物 | マカロニソテー ハム高菜フライ かきあげ 菜の花・玉葱・人参 | 白菜煮浸し | |

| | | | |
|-----------------------|-----------------------------------|----------------------|---|
| 4月6日 (月) | | | 337 kcal/ 10.7 g/ 17.4 g 31.9 g/ 3.3 g |
| 竹の子サラダ ツナ 白ごまふり | しば漬け | パクシヨイ 煮浸し がんも煮 |  城の日 |
| キャベツ 野沢菜和え | スパソテー (パセリ) カレーフライ プレーンオムレツ | インゲン 玉ねぎ炒め | |

| | | | |
|-----------------------|----------------------------|-------------------------|--|
| 3月31日 (火) | | | 391 kcal/ 13.2 g/ 20.4 g 22.6 g/ 5.9 g |
| もやし牛肉炒め | 青キユー | 椎茸煮 高野豆腐揚げ煮 おくらのみ |  山菜の日 |
| カリフラワー サラダ カレー味 | 千キャベツ ソースメンチカツ 薩摩芋蒸し | ばくしよい 煮浸し | |

| | | | |
|----------------------|-------------------------------|------------|---|
| 4月7日 (火) | | | 415 kcal/ 22.7 g/ 19.4 g 29.1 g/ 3.5 g |
| 三角蒟蒻煮 竹輪煮 きぬさや | つぼ漬け | 白身フライ | |
| 大豆サラダ | 鶏胸焼肉みそ焼き 赤とうがらしのせ 白ごまふり | 法蓮草 煮浸し | |

| | | | |
|-----------------|--------------|-----------------|--|
| 4月1日 (水) | | | 400 kcal/ 14.2 g/ 22.5 g 37.6 g/ 3.1 g |
| ハンサンスー | ザーサイ | 焼売 春巻き |  エイプリル フール |
| インゲン 黒胡麻和え | 中華炒め 鶏唐揚げ | 茄子煮浸し かつお節のせ |  |

| | | | |
|-----------------|------------------------------------|----------------|---|
| 4月8日 (水) | | | 406 kcal/ 11.9 g/ 22.1 g 38.1 g/ 4.4 g |
| ひじき煮 花麩のせ | 赤かっぱ | ごぼうサラダ パセリ粉 |  花まつり |
| 二色なます | 千キャベツ メンチカツ コーン天ぷら 卵ソースかけ | 高菜 ちくわ炒め | |

| | | | |
|-----------------|---------------------|--------------------|---|
| 4月2日 (木) | | | 406 kcal/ 26.9 g/ 18.4 g 32.6 g/ 4.5 g |
| 竹輪蒟蒻金平 白ごまふり | ゆず大根 | 里芋煮 がんも煮 人参煮 | |
| 大豆サラダ | アブラカレイ天ぷら コーン天ぷら | わらび 生姜醤油 和え | |

| | | | |
|-----------------|----------------------------------|----------------|--|
| 4月9日 (木) | | | 根菜五目ご飯 361 kcal/ 14.9 g/ 17.3 g 33.9 g/ 2.8 g |
| 春雨サラダ パセリ粉ふり | ゆず大根 | 豚じゃがが煮 きぬさや |  大仏の日 |
| 水菜かか煮 | ミニ厚揚げ煮 ピリ辛そぼろあんかけ ソースささみかつ | メンマ炒め | |

| | | | |
|-----------------|--|----------------|---|
| 4月3日 (金) | | | 429 kcal/ 19.6 g/ 23.2 g 35.6 g/ 4.0 g |
| 海藻サラダ コーンのせ | 梅干し | スパゲテー かおりつな | |
| 蓮根酢の物 | 千キャベツ とんかつ ダイスポテトパセリ たまごソースかけ | 小松菜煮浸し | |

| | | | |
|-----------------------------|---------------------------|-------------|---|
| 4月10日 (金) | | | 342 kcal/ 11.3 g/ 14.7 g 42.6 g/ 2.7 g |
| スパソテー ミートソースかけ パセリ粉ふり | 青キユー | 根菜煮 絹さや | |
| 蒟蒻 ピリ辛炒め | さんまかば焼き かぼちゃ天 玉子ロール | きくらげ 酢の物 | |

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きます