

# ☆ますみ弁当 ☆週間献立表

対象期間:2026/01/19~2026/01/31

成人の1日に摂りたい野菜量は350gが目標とされており、弊社では、その1/3量を目標に献立作成しております。  
美味しく、彩り豊かな栄養バランス豊富なお弁当をご賞味下さい。 ※当日14時までにはお召し上がりください。



\* E:熱量kcal P:蛋白質g F:脂肪g NA:塩分g \*

19 月	<b>天然ぶりカツ</b>	栄養価	
	焼きそば ミニしゅうまい れんこん甘辛ごまきんぴら ほうれん草のおかか和え 野菜量 85g	E 631 P 16.1 F 17.7 NA 1.7	
	20 火	<b>ハンバーグ</b>	栄養価
		キャベツのゆかり和え ハッシュドポテト いんげんとコーンのソテー 薄揚げとひじきの煮物 野菜量 107g	E 548 P 13.2 F 11.6 NA 2.3
21 水		<b>野菜コロッケ&amp;オムレツ</b>	栄養価
	鶏の竜田揚げ 中華胡瓜 スパゲティソテー 吹き寄せ煮 野菜量 68g	E 590 P 17.8 F 16.2 NA 3.3	
	22 木	<b>ササミフライ</b>	栄養価
大根の煮付け ハーフカットコーン マカロニのケチャップソテー ブロッコリーのイタリアンドレ和え 野菜量 123g		E 511 P 13.8 F 8.2 NA 1.6	
23 金		<b>イカの天ぷら</b>	栄養価
	ビーフン炒め 揚げギョーザ 白菜と人参の煮浸し 小松菜サラダ 野菜量 101g	E 546 P 13.2 F 15.2 NA 1.6	
	24 土	おまかせメニュー	

26 月	<b>メンチカツ</b>	栄養価	
	キャベツとツナの煮物 プチ丸天 チンゲン菜とエリンギのソテー ごぼうサラダ 野菜量 113g	E 595 P 13.4 F 19.7 NA 1.7	
	27 火	<b>タマゴサラダフライ</b>	栄養価
		豚肉のプルコギ風 たこ焼き ほうれん草ののり和え 切干大根の煮物 野菜量 102g	E 605 P 15.0 F 17.9 NA 1.9
28 水		<b>ほっけの塩焼き&amp;れんこんの天ぷら</b>	栄養価
	春雨の炒め物 五目大豆 小松菜のおかかマヨ和え 肉団子の甘酢あんかけ 野菜量 106g	E 544 P 18.4 F 12.9 NA 1.9	
	29 木	<b>野菜春巻</b>	栄養価
八宝菜 牡丹竹輪煮付け 揚げといんげんの煮物 コールスローサラダ(青じそ) 野菜量 114g		E 502 P 11.7 F 10.6 NA 2.3	
30 金		<b>肉団子の照り焼きソースがけ</b>	栄養価
	和風きのこパスタ 竹の子の炒め煮 ブロッコリーのごま和え うずまきポテト 野菜量 107g	E 567 P 14.6 F 13.8 NA 3.1	
	31 土	おまかせメニュー	

## 「まるみちゃん、いいね! 2nd」のLINEスタンプ販売中

弊社キャラクター「まるみちゃん」のスタンプ第2弾です! 利用シーンが広がります!!



\* 購入方法 \*

- ①  ←左記のQRコードにアクセスしてリンク先の案内に従いご購入、スタンプをダウンロードする。  
↓ スタンプは一例です。 販売価格:120円 (1セット16種類)

配達完了!

