

☆ますみ弁当 ☆週間献立表

対象期間:2026/03/16~2026/03/28

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 *

16 月	ささみフライ	栄養価	
	ごぼうとえのきのきんぴら ミニ生姜天 ブロッコリーのイタリアンドレ和え ピーマンオニオンソテー 野菜量 118g	E 499 P 13.2 F 9.1 NA 1.7	
	17 火	たらの照焼き&コロッケ	栄養価
		れんこんサラダ サイコロ高野煮 切干大根のナポリタン風 小松菜の煮浸し 野菜量 101g	E 525 P 16.3 F 10.5 NA 1.5
18 水		ハンバーグデミソースがけ	栄養価
		和風きのこパスタ 大根の煮付け ほうれん草とコーンのソテー うずまきポテト 野菜量 94g	E 552 P 13.3 F 10.1 NA 2.8
	19 木	ベーコンマヨカツ	栄養価
		野菜炒め たこ焼き チンゲン菜のおかか和え 大豆ひじき煮 野菜量 104g	E 616 P 12.4 F 22.3 NA 2.1
20 金		祝日 (春分の日)	
		おまかせメニュー	

23 月	カレーコロッケ	栄養価	
	れんこんとツナの甘辛炒め ほうれん草としめじのソテー マカロニサラダ おとうふがんも煮 野菜量 84g	E 614 P 13.3 F 19.2 NA 2.1	
	24 火	肉団子の酢豚風	栄養価
		五目大豆 中華胡瓜 高菜スパゲティ ポテトスティック 野菜量 94g	E 598 P 14.5 F 16.7 NA 3.4
25 水		イカキャベツカツ	栄養価
		チンジャオロース ゆかり白菜 薄揚げとひじきの煮物 揚げギョーザ 野菜量 115g	E 545 P 14.0 F 14.5 NA 1.9
	26 木	菜の花オムレツ&コーンクリーミーコロッケ	栄養価
		鶏肉の竜田揚げ キャベツの土佐煮 若布と胡瓜の柑橘サラダ マカロニのカレーソテー 野菜量 101g	E 561 P 13.5 F 15.3 NA 2.2
27 金		野菜春巻	栄養価
		麻婆春雨 筑前煮 ブロッコリーのごま和え さばフライ 野菜量 79g	E 560 P 14.5 F 14.0 NA 2.5
	28 土	おまかせメニュー	

Follow Me!

フォローよろしくお願い致します!

【お知らせ】 週間献立表 (ますみ弁当) は、HPとInstagramに掲載させていただいておりますので、今後はそちらにてご確認をお願いいたします。従来通り献立表が必要な方はお申し出下さい。



よろしく
お願い
します



まる味食品株式会社 〒563-0024 池田市鉢塚1-2-12 / TEL: 072-751-1135 / FAX: 072-753-4400

☆ 材料入荷等の都合により、献立内容が一部変更となる場合がございます。予めご了承下さい。

