

☆ますみ弁当 ☆週間献立表

対象期間:2026/04/13~2026/04/25

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 *

13 月	ごま油香る塩じゃがコロッケ	栄養価
	春雨さっぱりサラダ やわらか角揚げ	E 551
	ウイナーピーマンソテー	P 12.2
	ほうれん草のお浸し	F 14.1
	野菜量 92g	NA 2.4
14 火	白身魚の天ぷら(ゆず胡椒)	栄養価
	白菜のごま和え たれ付き肉団子	E 527
	小松菜とごぼうのソテー	P 16.6
	スパゲティナポリタン	F 9.5
	野菜量 101g	NA 2.6
15 水	ハンバーグカレーソースがけ	栄養価
	ひじきの五色煮 大根の甘酢和え	E 562
	ブロッコリーの人参ドレサラダ	P 12.8
	うずまきポテト	F 11.3
	野菜量 108g	NA 2.5
16 木	タマゴサラダフライ	栄養価
	豚肉のトマト生姜焼き 肉シューマイ	E 678
	マカロニのカレーソテー	P 17.9
	チンゲン菜のごま和え	F 22.7
	野菜量 98g	NA 2.4
17 金	三角春巻&かぼちゃフライ	栄養価
	春雨の炒め物 五目大豆	E 570
	いんげんとささみのサラダ	P 13.1
	サイコロ高野煮	F 14.3
	野菜量 102g	NA 1.9
18 土	おまかせメニュー	

20 月	海老しそカツ	栄養価
	れんこんきんぴら ポテトサラダ	E 536
	ブロッコリーの中華ドレ和え	P 14.3
	豚肉といんげんのカレーソテー	F 11.6
	野菜量 102g	NA 1.9
21 火	ミートオムレツ	栄養価
	マカロニ彩りサラダ 若竹煮	E 572
	コーンクリームコロッケ	P 13.7
	ピーマンのおかか和え	F 14.7
	野菜量 98g	NA 4.6
22 水	磯辺ささみフライ	栄養価
	切干大根と大豆の煮物	E 494
	ほうれん草としめじのソテー	P 14.7
	ゆかりキャベツ 牡丹竹輪煮付け	F 8.8
	野菜量 104g	NA 2.2
23 木	コーンたっぷりフライ	栄養価
	スパゲティソテー 大根の煮付け	E 603
	胡瓜と蒸し鶏のごまドレサラダ	P 12.6
	揚げギョーザ	F 17.2
	野菜量 100g	NA 1.9
24 金	肉団子とチンゲン菜の中華煮	栄養価
	ブロッコリーと若布の人参ドレ和え	E 563
	大豆ひじき煮 さばフライ	P 16.1
	白菜のコールスローサラダ	F 15.7
	野菜量 140g	NA 2.9
25 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。



ようろしく
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。

