

☆ますみ弁当 ☆週間献立表

対象期間:2026/06/08~2026/06/20

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 *

| | | |
|---------|-------------------------|--------|
| 8 月 | 旨辛韓国風コロッケ | 栄養価 |
| | れんこんサラダ 焼きラーメン | E 588 |
| | いんげんとコーンのソテー | P 11.8 |
| | 豆乳がんも煮付け | F 18.3 |
| | 野菜量 93g | NA 1.9 |
| 9 火 | ハンバーグ夏野菜トマトソースがけ | 栄養価 |
| | 菜の花入りたらこパスタ | E 572 |
| | 大根と胡瓜の青じそサラダ | P 16.6 |
| | さばフライ サイコロ高野煮 | F 11.9 |
| | 野菜量 91g | NA 2.8 |
| 10 水 | 白身魚フライ | 栄養価 |
| | 筑前煮 ほうれん草のお浸し | E 564 |
| | マカロニのカレーソテー | P 16.7 |
| | 揚げポークシューマイ | F 13.9 |
| | 野菜量 84g | NA 2.1 |
| 11 木 | ハムカツ | 栄養価 |
| | 春雨の炒め物 五目大豆 | E 586 |
| | チンゲン菜のからし和え | P 12.2 |
| | 野菜コロッケ | F 17.3 |
| | 野菜量 91g | NA 2.0 |
| 12 金 | もちサクポテト | 栄養価 |
| | 切干大根煮 揚げギョーザ | E 560 |
| | ブロッコリーのイタリアンドレ和え | P 12.7 |
| | 豚肉のトマト生姜焼き | F 13.5 |
| | 野菜量 92g | NA 1.5 |
| 13 土 | おまかせメニュー | |

| | | |
|---------|------------------------------|--------|
| 15 月 | イカキャベツカツ | 栄養価 |
| | 小松菜とごぼうのソテー | E 590 |
| | やわらか角揚げ マカロニサラダ | P 14.5 |
| | たれ付き肉団子 | F 16.9 |
| | 野菜量 96g | NA 2.4 |
| 16 火 | 桜えび入りオムレツ&カレーコロッケ | 栄養価 |
| | キャベツと豚肉の味噌炒め | E 539 |
| | いんげんのごま和え れんこん饅頭 | P 15.4 |
| | うす揚げとひじきの煮物 | F 10.9 |
| | 野菜量 118g | NA 2.2 |
| 17 水 | チキンカツ | 栄養価 |
| | れんこんきんぴら 牡丹竹輪煮付け | E 583 |
| | チンゲン菜の中華サラダ | P 16.9 |
| | スパゲティナポリタン | F 13.6 |
| | 野菜量 71g | NA 2.5 |
| 18 木 | ごま油香る塩じゃがコロッケ | 栄養価 |
| | 豚肉の生姜焼き 野菜炒め | E 555 |
| | ブロッコリーの和風サラダ | P 16.4 |
| | 大根の煮付け | F 13.9 |
| | 野菜量 120g | NA 2.2 |
| 19 金 | 野菜春巻 | 栄養価 |
| | 彩りパスタサラダ おからポテト | E 659 |
| | ほうれん草のソテー | P 14.4 |
| | おとうふがんも煮 | F 23.6 |
| | 野菜量 98g | NA 2.6 |
| 20 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。

