

☆ますみ弁当 ☆週間献立表

対象期間:2026/05/11~2026/05/23

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 *

11 月	ハニーマスタードカツ	栄養価
	れんこんとツナの甘辛炒め	E 549
	ふきの煮付け ハッシュドポテト	P 12.8
	ほうれん草としめじのソテー	F 14.2
	野菜量 101g	NA 2.4
12 火	肉団子のチリソースがけ	栄養価
	大根の煮付け ゆかり白菜	E 556
	スパゲティミックスベジソテー	P 14.0
	ブロッコリーのごま和え	F 13.5
	野菜量 128g	NA 2.8
13 水	コーンたっぷりフライ	栄養価
	八宝菜 揚げといんげんの煮付け	E 621
	春雨と胡瓜の柑橘ドレサダ	P 12.8
	揚げギョーザ	F 18.2
	野菜量 100g	NA 2.3
14 木	ねぎオムレツ&筍とキャベツの和風春巻	栄養価
	切干大根煮 小松菜サラダ	E 527
	ウインナーオニオンソテー	P 12.5
	かぼちゃの煮付け	F 13.1
	野菜量 124g	NA 1.9
15 金	白身魚フライ(タルタルソース)	栄養価
	ビーフン炒め 五目大豆	E 591
	若布と胡瓜の酢の物	P 17.0
	チキンナゲット	F 15.8
	野菜量 86g	NA 2.7
16 土	おまかせメニュー	

18 月	クリーミーコロッケ	栄養価
	豚肉のプルコギ風 きんぴらごぼう	E 603
	三色ピーマンのおかか和え	P 13.8
	おとうふがんも煮	F 17.8
	野菜量 105g	NA 2.1
19 火	天ぷら(白身魚&かぼちゃ)	栄養価
	大豆ひじき煮 春雨の炒め物	E 577
	ほうれん草とコーンのソテー	P 12.9
	蒸しシューマイ	F 17.6
	野菜量 115g	NA 1.8
20 水	ハンバーグデミソースがけ	栄養価
	吹き寄せ煮 中華胡瓜	E 581
	マカロニソテー	P 15.5
	うずまきポテト	F 11.8
	野菜量 79g	NA 3.0
21 木	ビーフコロッケ	栄養価
	高菜れんこん炒め オクラのお浸し	E 611
	ねじりこんにゃくの煮付け	P 12.6
	スパゲティナポリタン	F 14.4
	野菜量 90g	NA 3.0
22 金	ミートオムレツ	栄養価
	筑前煮 野菜炒め	E 511
	菜の花のからし和え	P 17.4
	さばフライ	F 10.3
	野菜量 97g	NA 2.4
23 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。

