

☆ますみ弁当 ☆週間献立表

対象期間:2026/07/20~2026/08/01

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 *

20 月	祝日（海の日）	
21 火	白身魚フライ ポークチャップ ハッシュドポテト ほうれん草とコーンのソテー ピーマンのお浸し 野菜量 96g	栄養価 E 575 P 17.0 F 15.8 NA 2.6
22 水	野菜春巻 すき焼き風煮 たこ焼き ブロッコリーと若布の人参ドレ和え ひじきの五色煮 野菜量 118g	栄養価 E 518 P 11.5 F 12.1 NA 2.0
23 木	スパイシーカレーメンチカツ 八宝菜 キャベツの土佐煮 キャロットがんもの煮付け いんげんソテー 野菜量 104g	栄養価 E 566 P 14.8 F 15.7 NA 2.4
24 金	ハンバーグデミソースがけ 切干大根煮 スパゲティソテー コールスローサラダ ハーフカットコーン 野菜量 119g	栄養価 E 564 P 14.2 F 10.3 NA 2.8
25 土	おまかせメニュー	

27 月	クリーミーフライ 焼きラーメン 枝豆天 ブロッコリーの和風ドレ和え 乱切りれんこん煮 野菜量 87g	栄養価 E 595 P 12.5 F 16.0 NA 2.2
28 火	野菜かき揚げ 筑前煮 麻婆春雨 ほうれん草のごま和え 炭火焼つくね串 野菜量 108g	栄養価 E 570 P 14.0 F 16.4 NA 1.7
29 水	アジフライ チンゲン菜ときのこの旨煮 切干大根のとひじきのゆずサラダ サイコロ高野煮 蒸しシューマイ 野菜量 93g	栄養価 E 523 P 15.5 F 11.6 NA 1.4
30 木	肉団子のチリソース 高菜スパゲティ 野菜炒め オクラのおかか和え 牡丹竹輪煮付け 野菜量 100g	栄養価 E 570 P 15.2 F 12.7 NA 3.0
31 金	鶏肉の塩麴照り焼き ゆかりキャベツ うずまきポテト マカロニのケチャップソテー 揚げといんげんの煮付け 野菜量 80g	栄養価 E 529 P 14.8 F 10.7 NA 1.9
1 土	おまかせメニュー	

Follow Me!

【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。

フォローよろしくお願い致します！



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。

