

☆ますみ弁当 ☆週間献立表

対象期間:2026/08/31~2026/09/12

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 *

31 月	ごま油香る塩じゃがコロッケ 豚肉の生姜焼き 昆布豆 小松菜と薄揚げの煮浸し 野菜のきんぴら 野菜量 89g	栄養価
		E 631
		P 19.8
		F 16.1
		NA 2.2
1 火	さばの塩焼&チンジャオロース春巻 野菜炒め マカロニサラダ(青じそ) チンゲン菜ときのこの旨煮 キャロットがんもの煮付け 野菜量 105g	栄養価
		E 540
		P 15.7
		F 14.2
		NA 2.4
2 水	肉団子の酢豚風 大豆ひじき煮 枝豆天 いんげんとちくわのソテー ゆかりキャベツ 野菜量 114g	栄養価
		E 561
		P 15.6
		F 16.0
		NA 2.6
3 木	旨辛カレーメンチカツ 吹き寄せ煮 ツナブロッコリー スパゲティソテー うずまきポテト 野菜量 70g	栄養価
		E 694
		P 17.4
		F 24.9
		NA 1.8
4 金	大判肉包み 春雨の炒め物 五目大豆 ほうれん草のお浸し ハーフカットコーン 野菜量 119g	栄養価
		E 537
		P 13.4
		F 10.0
		NA 1.7
5 土	おまかせメニュー	

7 月	イカキャベツカツ 焼きそば 大根の酢の物 いんげんのマスタードソテー サイコロ厚揚げ煮 野菜量 97g	栄養価
		E 560
		P 13.5
		F 14.6
		NA 2.8
8 火	コーンコロッケ 和風きのこパスタ 小松菜サラダ 乱切りれんこん煮 蒸しシューマイ 野菜量 98g	栄養価
		E 572
		P 11.5
		F 13.8
		NA 1.9
9 水	鶏肉の西京焼き 胡瓜とえのきのごま酢和え 生姜天煮 ひじきの五色煮 キャベツのソテー 野菜量 109g	栄養価
		E 481
		P 15.1
		F 7.9
		NA 2.6
10 木	ハンバーグデミソースがけ マカロニのカレーソテー 白菜と人参の煮浸し かぼちゃの煮付け ほうれん草のごま和え 野菜量 121g	栄養価
		E 536
		P 13.6
		F 7.1
		NA 2.4
11 金	目玉焼きフライ 筑前煮 肉団子の甘酢あんかけ 切干大根のコクうまさサラダ ピーマンオニオンソテー 野菜量 101g	栄養価
		E 545
		P 14.4
		F 15.0
		NA 1.5
12 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。

