

☆ますみ弁当 ☆週間献立表

対象期間:2026/09/28~2026/10/10

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 *

28 月	野菜春巻 スパゲティサラダ 牡丹竹輪煮付け 豚肉のプルコギ風 ほうれん草ソテー 野菜量 84g	栄養価
		E 556
		P 14.6
		F 14.4
29 火	ハンバーグトマトソースがけ 小松菜サラダ 五目大豆 マカロニソテー うずまきポテト 野菜量 97g	栄養価
		E 604
		P 14.8
		F 14.9
30 水	カルビ風メンチカツ 中華野菜炒め 切干大根煮 ブロッコリーと若布の人参ドレ和え 鶏さつま揚げ 野菜量 112g	栄養価
		E 593
		P 14.7
		F 18.1
1 木	たけのご飯 コーンコロッケ 筑前煮 コールスローサラダ いんげんとエリンギのソテー サイコロ高野煮 野菜量 121g	栄養価
		E 598
		P 18.1
		F 15.5
2 金	ほっけの塩焼&れんこんの天ぷら ひじきの風味和え ビーフン炒め 若布と胡瓜の酢の物 揚げギョーザ 野菜量 119g	栄養価
		E 525
		P 15.2
		F 12.0
3 土	おまかせメニュー	NA 2.3

5 月	ビーフコロッケ ラタトゥイユ きんぴらごぼう ブロッコリーのイタリアンサラダ 紅しょうががんも煮付け 野菜量 107g	栄養価
		E 616
		P 14.0
		F 16.2
6 火	アジフライ 吹き寄せ煮 スパゲティソテー ほうれん草のお浸し 蒸しシューマイ 野菜量 79g	栄養価
		E 562
		P 17.0
		F 13.9
7 水	肉団子の酢豚風 ひじきの五色煮 小松菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 枝豆天煮付け 野菜量 122g	栄養価
		E 573
		P 15.3
		F 14.2
8 木	ミートオムレツ 春雨と胡瓜の酢の物 かぼちゃの煮付け れんこんとツナの甘辛炒め チンゲン菜ときのこの旨煮 野菜量 109g	栄養価
		E 466
		P 11.7
		F 4.5
9 金	鶏肉のから揚げ スパゲティナポリタン 大根の煮付け ハッシュドポテト いんげんと人参のソテー 野菜量 86g	栄養価
		E 648
		P 20.6
		F 22.8
10 土	おまかせメニュー	NA 2.9

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。

