

☆ますみ弁当 ☆週間献立表

対象期間:2026/10/26~2026/11/07

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 *

26 月	もちサクポテト れんこんきんぴら 大根の甘酢和え チンゲン菜ときのこの旨煮 たれ付き肉団子 野菜量 104g	栄養価
		E 527
		P 9.0
		F 10.8
27 火	ほっけの塩焼&野菜コロッケ ゆかりキャベツ 生姜天煮付け 揚げといんげんの煮付け スパゲティケチャップソテー 野菜量 84g	栄養価
		E 541
		P 18.4
		F 10.5
28 水	肉団子のチリソースがけ 根菜煮 マカロニソテー ブロッコリーの和風ドレ和え うずまきポテト 野菜量 97g	栄養価
		E 585
		P 14.0
		F 14.5
29 木	ハムカツ 五目大豆 豆乳がんも煮付け チンジャオロース風炒め 胡瓜とツナのごまドレサラダ 野菜量 86g	栄養価
		E 562
		P 16.8
		F 14.8
30 金	かぼちゃの豆腐ハンバーグ&コーンクリームコロッケ 和風きのこパスタ 麻婆茄子 乱切りごぼうの煮付け 小松菜のごま和え 野菜量 120g	栄養価
		E 579
		P 12.3
		F 16.9
31 土	おまかせメニュー	

2 月	いかメンチカツ 豚肉のプルコギ風 ポテトサラダ ほうれん草の煮浸し 揚げシューマイ 野菜量 69g	栄養価
		E 584
		P 17.6
		F 15.4
3 火	祝日 (文化の日)	NA 1.5
4 水	トマトベーコンカツ 焼きそば 昆布豆 ちくわとピーマンの彩りソテー 小松菜サラダ 野菜量 72g	栄養価
		E 683
		P 16.6
		F 22.0
5 木	お好み焼き 切干大根煮 高菜れんこんソテー ブロッコリーの中華ドレ和え チキンナゲット 野菜量 131g	栄養価
		E 550
		P 13.6
		F 13.1
6 金	鶏肉のから揚げ ミートスパゲティ サイコロ高野煮 うす揚げとひじきの煮物 若布と胡瓜の酢の物 野菜量 76g	栄養価
		E 586
		P 18.9
		F 16.2
7 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。

