

☆ますみ弁当 ☆週間献立表

対象期間:2026/10/12~2026/10/24

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 *

12月	祝日（スポーツの日）	
13日	野菜かき揚げ 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 小松菜と薄揚げの煮浸し おとうふがんも煮 野菜量 89g	栄養価 E 605 P 15.4 F 20.6 NA 1.7
14日	イカしそチーズカツ 切干大根煮 ツナブロッコリー オクラのおかか和え チキンナゲット 野菜量 104g	栄養価 E 569 P 16.3 F 13.6 NA 1.8
15日	コーンコロッケ 和風きのこパスタ 冬瓜煮 ほうれん草とウインナーのソテー 揚げギョーザ 野菜量 100g	栄養価 E 553 P 11.3 F 13.6 NA 2.1
16日	ハンバーグデミソースがけ 5種類の野菜炒め 中華胡瓜 マカロニケチャップソテー サイコロ厚揚げ煮 野菜量 99g	栄養価 E 544 P 13.7 F 10.3 NA 3.2
17日	おまかせメニュー	

19日	二層のブラックカレーポテトコロッケ 焼きそば 三色ピーマンのごま和え いんげんとコーンのソテー キャロットがんもの煮付け 野菜量 90g	栄養価 E 574 P 11.9 F 14.3 NA 2.2
20日	ねぎオムレツ&旨塩枝豆春巻 ビーフン炒め 高野と野菜の煮物 ブロッコリーの人参ドレ和え 肉団子の甘酢あんかけ 野菜量 85g	栄養価 E 528 P 16.1 F 12.0 NA 2.3
21日	柚子胡椒香るささみフライ 大根とひじきの煮物 ハーフカットコーン スパゲティナポリタン 若布と胡瓜の酢の物 野菜量 115g	栄養価 E 527 P 14.9 F 9.3 NA 2.4
22日	メンチカツ 中華野菜炒め スティックポテト 大豆と野菜のトマト煮 小松菜のなめ茸和え 野菜量 100g	栄養価 E 610 P 12.7 F 21.6 NA 2.6
23日	白身チーズ青海苔フライ 春雨の炒め物 揚げシューマイ 切干大根のコクうまさサラダ ほうれん草としめじのソテー 野菜量 98g	栄養価 E 585 P 13.6 F 16.4 NA 2.4
24日	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。

