☆ますみ弁当　☆週 間 献 立 表

対象期間:2026/11/23～2026/12/05

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　＊

23 月	祝日（勤労感謝の日）	
24 火	焼肉カルビ風メンチカツ きんぴらごぼう　味付け山菜 紅しょうが一口がんもの煮付け マカロニサラダ 野菜量 100g	栄養価 E 595 P 11.5 F 18.7 NA 2.4
25 水	ジャーマンポテトコロッケ 白菜と人参の煮浸し　揚げギョーザ ツナとブロッコリーのサラダ 豚肉ときのこのソテー 野菜量 97g	栄養価 E 541 P 14.3 F 14.9 NA 2.1
26 木	肉団子のチリソースがけ 根菜の煮物　青菜スパゲティ ほうれん草と人参のサラダ かぼちゃの煮付け 野菜量 130g	栄養価 E 560 P 13.2 F 13.9 NA 2.0
27 金	イカしそチーズカツ ひじきの風味和え　麻婆春雨 小松菜と大豆のおかか和え ハーフカットコーン 野菜量 121g	栄養価 E 588 P 15.4 F 14.1 NA 1.8
28 土	おまかせメニュー	

30 月	野菜春巻 豚肉の生姜焼き　絹厚揚げ三角煮 いんげんとコーンのソテー スパゲティサラダ 野菜量 104g	栄養価 E 575 P 13.1 F 15.6 NA 2.3
1 火	カレーコロッケ ミニ竹輪の磯辺揚げ　ミートスパゲティ ほうれん草としめじのソテー 白菜と薄揚げの煮浸し 野菜量 103g	栄養価 E 596 P 12.0 F 18.3 NA 2.0
2 水	鶏肉のから揚げ 大根の甘酢和え　茄子の揚げ浸し ブロッコリーの人参ドレ和え マカロニのカレーソテー 野菜量 113g	栄養価 E 616 P 20.3 F 20.1 NA 3.3
3 木	白身チーズ青海苔フライ れんこん饅頭　小松菜のごま和え スパゲティナポリタン サイコロ高野煮 野菜量 80g	栄養価 E 542 P 15.7 F 11.1 NA 1.9
6 金	ハンバーグデミソースがけ 切干大根煮　あじ大葉フライ チンゲン菜と蒸し鶏のサラダ 蒸しシューマイ 野菜量 107g	栄養価 E 561 P 16.0 F 11.3 NA 2.3
7 土	おまかせメニュー	

【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。

＼ Follow Me! ／
フォローよろしくお願い致します！



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。