



# マイスター 3/31~4/11

2週間ごとにメニューをお届けします

**3月31日 (月)** 347 kcal/ 11.1 g/ 15.7 g  
40.6 g/ 3.1 g

マーボー春雨	梅干し	ごぼてん煮 おくらのおせ
ひじ 酢の物	千キャベツ カレーコロケ うずら串フライ	菜の花の からし和え

**山菜の日**

**4月1日 (火)** 355 kcal/ 15.3 g/ 16.3 g  
31.3 g/ 3.0 g

春野菜炒め	桜漬け	マカロニ サラダ
がんも煮 きぬさやのせ	ハンバーグ焼き いか野菜カツ トマトソースかけ	刻み昆布 酢の物

**エイプリル・フール**

**4月2日 (水)** 330 kcal/ 13.1 g/ 18.3 g  
19.0 g/ 2.6 g

淡路玉ねぎ薩摩	ゆず大根	ごぼうサラダ
肉団子煮	千キャベツ 白身フライ 椎茸天 オーロラソースかけ	チンゲン菜 炒め

**4月3日 (木)** 496 kcal/ 18.3 g/ 26.3 g  
40.4 g/ 2.9 g

シューマイ 春巻き	青キュウ	ペペロンスパ 菜の花
手作り 卵の花	八宝菜 鶏唐揚げ	インゲン サラダ

**4月4日 (金)** 335 kcal/ 10.6 g/ 17.0 g  
35.4 g/ 3.4 g

ハンサンスー	つぼ漬け	ちくわ蒟蒻 きんぴら
小松菜 煮浸し	千キャベツ ハムカツ オクラ天ぷら 1食ウスターソース	蓮根サラダ わさび

**あんぱんの日**

**食中毒防止ご協力をお願い 〇米は国産米を使用しております**

- 昼食は配達当日の午後2時までにお召し上がりください
- 直射日光のあたる場所、極端に湿度の高い場所、湿気が多いジメジメした場所に置かないでください
- 陽の当たらない風通しのよい場所に保管してください
- もし万が一、開蓋後、異臭・異物・異変などみられた時は、即喫食を中止し弊社までご連絡ください

【栄養成分表示】 1行目:エネルギー/タンパク質/脂質  
2行目:炭水化物/塩分相当量

**スバル食品株式会社**  
〒918-8171 福井市森行町24-1  
TEL: 0776-38-1111  
FAX 0776-38-0181

**献立は、材料入手の関係で多少の変更をさせていただく場合がございます**

**4月7日 (月)** 445 kcal/ 15.4 g/ 21.9 g  
45.6 g/ 3.7 g

ビーフン炒め	刻み高菜	かきあげ (菜の花玉ねぎ人参)
パクショイ おかか煮	酢豚風 鶏からあげ 3色ピーマンスライス	大豆サラダ

**4月8日 (火)** 334 kcal/ 12.1 g/ 15.9 g  
28.9 g/ 2.9 g

ひじき煮 はなふのせ	梅干し	マカロニ ナポリタン
わらび生姜 醤油和え	千キャベツ アジフライ えびかつ	メンマ炒め

**花祭り**

**4月9日 (水)** 292 kcal/ 15.0 g/ 12.9 g  
24.5 g/ 2.9 g

ツナじゃがいも	ゆず大根	竹の子金平
わかめの 酢の物	千キャベツ 蒸し鶏ほぐし 焙煎ごまどれ いか野菜カツ	白菜煮浸し

**大仏の日**

**4月10日 (木)** 377 kcal/ 16.1 g/ 13.3 g  
54.2 g/ 3.7 g

大根煮 里芋煮 田楽味噌かけ	桜漬け	春雨サラダ
ひじきの 酢の物	千キャベツ メンチカツ かぼちゃ天	法菜の 煮浸し

**4月11日 (金)** 382 kcal/ 20.6 g/ 16.0 g  
31.5 g/ 5.1 g

若竹煮 GPのせ	青キュウ	ビビンバ炒め 白ごまふり
糸こんに びり辛炒め	スパソテー 鶏胡椒味噌焼き 淡路薩摩揚げ天ぷら	ポテト サラダ

**カツホー-スの日**

