

# 9月 普通食メニュー表

～栄養価はご飯を含んだ値です～

\* \* \* \* \*

こころのこもった手作りの健康的なお弁当をお届けします！

## ●原材料

- ・おかずは100%国内加工ですので、安心・安全です。
- ・野菜の85%以上は国内産の野菜を使用しています。
- ・お米は国産米（北陸地方）を使用しています。

## ●ご注意

- ・献立は仕入れの状況により、一部変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。
- ・アレルギーをお持ちの方は、配達員までご相談ください。なお、同一ラインの製造ですので、対応できない場合もございます。



## 【ご注文の追加・キャンセルについて】

前日の17時までにご連絡をお願い致します。

ご注文や変更・キャンセルのご連絡は配達担当もしくは富士フィルム生協までご連絡下さい。

富士フィルム生協

0120-046573 (平日10:00～17:00)

	昼食	夕食	昼食	夕食
	サワラの梅ダレ焼 きのこソテー	牛肉とキャベツの炒め物	豚肉と夏野菜の炒め物	ブリの塩焼 人参のレモン煮 
1	切干大根とベーコンの煮物 五目炒め煮	ごぼうのごま酢和え とうふのかに玉あんかけ きくらげとこんにゃくの佃煮	8 玉子スパサラダ ツナじゃがバター ひじき煮	ブリの塩焼 人参のレモン煮 竹輪のごま炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツの漬物 柚子風味
木	エネルギー 481kcal 塩分 2.1g	エネルギー 584kcal 塩分 2.1g	木	エネルギー 553kcal 塩分 1.6g
2	プレーンオムレツ チンゲン菜ソテー 南瓜サラダ 野菜のチリソース煮 人参のきな粉和え	ブリのごま焼 ふきのきんぴら 春雨とツナのピリ辛炒め イカと白菜の中華煮 ひじきと挽肉の炒め煮	9 鶏のカレー照煮込み ミックスソテー 法蓮草ときこのおひたし キャベツの麻婆あんかけ 大根の酢漬	やわらかハンバーグ インゲンソテー 野菜の三杯酢 炒り豆腐 きのこの佃煮
金	エネルギー 492kcal 塩分 1.8g	エネルギー 530kcal 塩分 1.7g	金	エネルギー 504kcal 塩分 1.6g
3	鶏の幽庵焼 インゲンと人参のグラッセ マカロニとパプリカのサラダ 蕪のとろとろ煮 竹輪の辛子炒め	ポークジンジャー オクラのさっぱりオリーブ 五色煮豆 一夜漬	10 ハムカツ オクラのペペロンチーノ 若芽の酢味噌和え 豚肉と蓮根の生姜炒め うま塩キャベツ	鯖のみぞれ煮 法蓮草 ふきの含め煮 白菜と麩の玉子とじ 塩枝豆
土	エネルギー 543kcal 塩分 1.5g	エネルギー 500kcal 塩分 2.1g	土	エネルギー 519kcal 塩分 1.6g
4	メンチカツ スパソテー カリフラワーの甘酢漬け 油揚げの玉子とじ 小松菜の柚子和え	赤魚の生姜煮 キャベツの土佐煮 ふきと人参の甘露煮 れんこんの五目炒め煮 豚挽き肉と切干大根の煮物	11 サワラの蒲焼 きのこソテー 切干大根煮 野菜とハムの卵炒め 人参のきんぴら	鶏のちゃんちゃん焼き カリフラワーとウインナーのカレー炒め 揚ナスの煮物 一夜漬
日	エネルギー 533kcal 塩分 1.6g	エネルギー 477kcal 塩分 1.5g	日	エネルギー 566kcal 塩分 2.1g
5	サワラのごま醤油焼 ピーマンのおかか和え 中華うま煮 豚バラとじゃが芋の山椒炒め 若布の塩こうじ和え	天津飯・関西風 鶏肉のすき焼煮 	12 大根とつくねの煮物 キャベツの白ドレ和え 豚肉のチリソース炒め 金時豆煮	赤魚の味噌煮 人参グラッセ 春雨のごま炒め とうふのかに玉あんかけ 小松菜の辛子和え
月	エネルギー 515kcal 塩分 1.9g	エネルギー 514kcal 塩分 2.3g	月	エネルギー 490kcal 塩分 1.8g
6	ロールキャベツのトマト煮込み スナックえんどう オクラとツナの胡麻マヨネーズ 麩と大根の煮物 大豆煮	ホッケの照焼 キャベツソテー たたきごぼう 豚肉と野菜の生姜炒め 油揚げと菜の花の煮物	13 ブリのごま醤油焼 キャベツの土佐煮 切干とインゲンの煮物 麩の野菜あんかけ ひじきとベーコンの煮物	鶏もも竜田揚げ ピーマンソテー 法蓮草とツナのトマトマリネ 蕪のとろとろ煮 竹輪の辛子炒め
火	エネルギー 472kcal 塩分 1.9g	エネルギー 510kcal 塩分 1.6g	火	エネルギー 496kcal 塩分 1.6g
7	白身魚の味噌煮 菜の花 れんこんと人参の甘露煮 切干大根と豚肉の炒め物 一夜漬	和風唐揚げ アスパラ カリフラワーのピクルス 野菜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物	14 ポークチャップ オクラのボン酢ジュレ和え 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 大豆と人参の煮物	豆腐ハンバーグ 菜の花 鶏ミンチと小松菜の煮物 さつま揚げの味噌炒め 白菜と若芽のナムル
水	エネルギー 516kcal 塩分 1.9g	エネルギー 547kcal 塩分 2.3g	水	エネルギー 515kcal 塩分 1.8g

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
	しらすちらし 	鶏肉と野菜の洋風南蛮漬け		鶏団子のケチャップ煮	ホイコーロー		白身魚みりん焼	かつとじ			
15	豚肉と小松菜の中華春雨煮	キャベツと若芽のマヨネーズ和え		アスパラ		22	キャベツの白ドレ和え	白菜と若布の煮物	629	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	切干と人参のハリハリ
	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	じゃが芋と椎茸の煮物		なめことじゃが芋の煮物	大根と竹輪の煮物		なめこと若芽のサツと煮	豚肉豆腐		なめこと若芽のサツと煮	野菜炒め
木	エネルギー 469kcal 塩分 2.5g	エネルギー 481kcal 塩分 1.6g		エネルギー 495kcal 塩分 2.0g	エネルギー 526kcal 塩分 1.9g	木	エネルギー 482kcal 塩分 1.4g	エネルギー 532kcal 塩分 2.3g			
16	牛焼肉炒め	えびカツ		カレイ塩焼	鶏肉の韓国風炒め		ハーブチキンソテー	生姜焼き			
	じゃが芋と人参のカレー炒め	マカロニトマト炒め		人参グラッセ		23	春菊のおひたし	中華うま煮	630	白菜と若布の煮物	キャベツの白ドレ和え
	一夜漬	竹の子と人参のおかか煮		鶏肉のすき焼煮	里芋のおろし煮		ツナじゃがバター	麩と大根の煮物		小松菜のおひたし	白滝とチンゲン菜の煮物
金	エネルギー 588kcal 塩分 1.7g	エネルギー 511kcal 塩分 1.6g		エネルギー 472kcal 塩分 1.8g	エネルギー 496kcal 塩分 2.0g	金	エネルギー 518kcal 塩分 1.4g	エネルギー 488kcal 塩分 1.6g			
17	ほっけみりん焼	鶏肉のマーマレード煮		キャベツメンチ	さわら南蛮焼						
	うま塩キャベツ	ミックスソテー		青じそパスタ	きのこソテー	24	オクラのボン酢ジュレ和え	れんこんと人参の甘露煮			
	一口ナスのオランダ煮	切干と小松菜の煮物		イカと白菜の中華煮	豚バラと春雨のニラ玉炒め		小松菜の辛子和え	昆布の佃煮			
土	エネルギー 472kcal 塩分 1.7g	エネルギー 499kcal 塩分 1.3g		エネルギー 543kcal 塩分 1.7g	エネルギー 511kcal 塩分 2.0g	土					
18	豚肉のおろし煮	ロールキャベツの味噌煮込み		田楽煮	ハヤシライス 						
	春雨のサラダ	スナップえんどう		油揚げと菜の花の煮物	ジャガイモのそばろ煮	25	鶏肉と大豆の生姜煮	一夜漬			
	炒り豆腐	ごぼうのごま酢和え		鶏肉と大豆の生姜煮	キャベツとベーコンのごま酢和え						
日	エネルギー 576kcal 塩分 2.0g	エネルギー 475kcal 塩分 2.1g		エネルギー 485kcal 塩分 2.1g	エネルギー 534kcal 塩分 2.7g	日					
19	白身フライ 	鶏肉のレモン風味焼		トマト煮込みハンバーグ	ブリの磯辺焼						
	キャベツサラダ	インゲンソテー		スパソテー	ピーマンソテー	26	竹輪のごま炒め	春雨の中華和え			
	パスタのクリーム煮	竹輪のごま炒め		ナスと麩の炒め煮	じゃが芋と人参のカレー炒め		ひじき煮	ふきのきんぴら			
月	エネルギー 597kcal 塩分 1.5g	エネルギー 482kcal 塩分 1.9g		エネルギー 534kcal 塩分 1.9g	エネルギー 519kcal 塩分 1.6g	月					
20	オニオンソースハンバーグ	サワラのごま焼		鯖の味噌煮	鶏のごまとタレ煮						
	オクラのペペロンチーノ	大根の酢漬		人参のきんぴら	スナップえんどう	27	竹の子と人参のおかか煮	大根の甘酢漬			
	大根と人参の金平	菜の花のおひたし		蕪のとろとろ煮	油揚げの玉子とじ		うま塩キャベツ	ひじき煮			
火	エネルギー 469kcal 塩分 2.1g	エネルギー 488kcal 塩分 1.7g		エネルギー 529kcal 塩分 2.0g	エネルギー 503kcal 塩分 1.4g	火					
21	さばみりん干焼	麻婆豆腐		牛肉と厚揚げの甘辛煮	お魚ザンギ						
	キャベツソテー	煮生酢		キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング	オクラのペペロンチーノ	28	五色煮豆	豚バラと白菜のクリーム煮込み			
	きんぴら	白菜と麩の玉子とじ		ふきの含め煮	人参しりしり						
水	エネルギー 567kcal 塩分 1.7g	エネルギー 553kcal 塩分 2.1g		エネルギー 552kcal 塩分 1.9g	エネルギー 497kcal 塩分 2.2g	水					

1 医療食のご用意あります！  
腎臓食、透析食、カロリー調整食、ムース食、やわらか食 対応可能です。

2 ごはんの増減無料！

3 お粥や刻み食も無料で承ります！

その他お困りのことがございましたら、富士フイルム生協までお気軽にご相談ください。