

10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
までご連絡ください。

富士フィルム生協

0120-046573 (平日10:00～17:00)

	昼食	夕食	昼食	夕食
1	ポテトコロッケ インゲンソテー 切干大根煮 豆腐としめじのとろみ煮 竹輪の辛子炒め	ロールキャベツのトマト煮込み 菜の花 大豆と人参の煮物 ネギ味噌炒め 白菜と若芽のナムル	8 ほっけみりん焼 ふきのきんぴら 鶏ミンチと小松菜の煮物 油揚げの玉子とじ 大豆煮	焼肉塩炒め 菜の花のおひたし 蕪のとろとろ煮 人参しりしり
土	エネルギー 533kcal 塩分 2.2g	エネルギー 500kcal 塩分 1.7g	エネルギー 479kcal 塩分 1.7g	エネルギー 532kcal 塩分 1.8g
2	ブリのごま醤油焼 ジャガ芋ソテー 野菜のおひたし キャベツの麻婆あんかけ 枝豆とコーンのバター風味	鶏もも竜田揚げ キャベツソテー オクラのポン酢ジュレ和え 里芋のおろし煮 きのこの佃煮	9 田楽煮 きんぴら 豚バラと白菜のクリーム煮込み きくらげとこんにやくの佃煮	ナスと鶏肉のしぎ焼 切干と人参のハリハリ 五色煮豆 キャベツの漬物柚子風味
日	エネルギー 530kcal 塩分 1.5g	エネルギー 532kcal 塩分 2.0g	エネルギー 471kcal 塩分 2.0g	エネルギー 523kcal 塩分 1.7g
3	大根とつくねの煮物 ごぼうのごま酢和え パスタのクリーム煮 一夜漬	ホイコーロー きんぴられんこん 麩の玉子とじ 小松菜の柚子和え	10 豆腐ハンバーグ キャベツソテー 肉入りうの花 ツナじゃがバター オクラのペペロンチーノ	サワラの照焼 人参グラッセ 大根の甘酢漬け 野菜炒め 法蓮草と油揚げの煮物
月	エネルギー 494kcal 塩分 2.1g	エネルギー 589kcal 塩分 2.0g	エネルギー 486kcal 塩分 1.6g	エネルギー 477kcal 塩分 1.8g
4	サワラの磯辺焼 法蓮草のおひたし カリフラワーとウインナーのカレー炒め さつま芋と鶏肉のごま味噌炒め キャベツの土佐煮	やわらかハンバーグ うま塩キャベツ スパトマト炒め イカと白菜の中華煮 高野豆腐煮	11 あぶらかれい味噌煮 菜の花 ごぼうのごま酢和え れんこんの五目炒め煮 竹輪の辛子炒め	キーマカレー 麩の野菜あんかけ キャベツと煮し鶏のおかかドレッシング
火	エネルギー 488kcal 塩分 1.9g	エネルギー 514kcal 塩分 1.6g	エネルギー 513kcal 塩分 1.9g	エネルギー 480kcal 塩分 1.9g
5	花野菜と鶏肉のバジル炒め 青梗菜の胡麻豆板醤和え 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 大根の酢漬	さば塩焼 大根と青菜の柚子和え れんこんと人参の甘露煮 豚バラと春雨のニラ玉炒め ひじき煮	12 鶏のごまたれ煮 人参のきな粉和え 大根のマヨネーズ和え 野菜とハムの卵炒め 高野豆腐煮	白身フライ 白菜と若布の煮物 五目炒め煮 煮生酢
水	エネルギー 490kcal 塩分 2.1g	エネルギー 555kcal 塩分 2.2g	エネルギー 521kcal 塩分 1.6g	エネルギー 593kcal 塩分 1.5g
6	赤魚の生姜煮 スナックえんどう 炒り豆腐 人参のきんぴら	ハムカツ きのこソテー 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め じゃが芋と人参のカレー炒め 塩枝豆	13 ブリの塩焼 ミックスソテー れんこんと人参の甘露煮 じゃが芋と椎茸の煮物 五目うの花	麻婆豆腐 キャベツの白ドレ和え 揚げナスの煮物 切干と法蓮草のおひたし
木	エネルギー 484kcal 塩分 1.6g	エネルギー 532kcal 塩分 1.8g	エネルギー 514kcal 塩分 1.3g	エネルギー 519kcal 塩分 2.1g
7	オムレツイタリアンソース スパソテー 切干大根とベーコンの煮物 鶏肉とジャガ芋の揚煮 なめこと若芽のサッと煮	鶏肉のマーマレード煮 インゲンと人参のグラッセ 野菜の三杯酢 ナスと麩の炒め煮 一夜漬	14 八宝菜 ふきの含め煮 麩と大根の煮物 さつま芋と小松菜の煮物	鶏団子のケチャップ煮 インゲンソテー 金時豆煮 ベーコンポテト ごま昆布
金	エネルギー 507kcal 塩分 1.9g	エネルギー 495kcal 塩分 1.4g	エネルギー 479kcal 塩分 2.0g	エネルギー 511kcal 塩分 2.3g

	昼食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	
15	キャベツメンチ ピーマンソテー 野菜の三杯酢 里芋のかに風あんかけ 塩枝豆	さわら南蛮焼 人参のきんぴら なすのトロトロ生姜煮 白菜とミンチの中華炒め 小松菜の辛子和え	鶏のカレー照煮込み 菜の花 ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ オクラのペペロンチーノ	豆ごはん 豚肉のおろし煮 人参のきな粉和え パスタのクリーム煮 白滝とチンゲン菜の煮物	29	甘辛チキン スナップえんどう レモンかぼちゃ イカと白菜の中華煮 大豆煮	さわらのごま焼 きのこソテー キャベツサラダ 炒り豆腐 小松菜の柚子和え	
土	エネルギー 555kcal 塩分 1.8g	エネルギー 486kcal 塩分 2.1g	エネルギー 478kcal 塩分 1.6g	エネルギー 572kcal 塩分 1.8g	土	エネルギー 530kcal 塩分 1.9g	エネルギー 487kcal 塩分 1.9g	
16	赤魚のごま焼 うま塩キャベツ コーンと挽肉の炒め物 ジャガ玉煮 昆布の佃煮	チキンピカタ きのこソテー おからと玉ねぎのサラダ 大根と竹輪の煮物 ふきのきんぴら	ほっけ塩焼 インゲンソテー ひじき具だくさん煮 ナスとひき肉のトマト煮込み 春菊のおひたし	おでんA ソーセージのマッシュサラダ 豚肉と小松菜の中華春雨煮 なめこと若芽のサツと煮	30	ホッケの照焼 ミックスソテー 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 豚肉とじゃが芋の昆布煮 大根の酢漬	牛肉とキャベツの炒め物 ひじきとベーコンの煮物 とうふのかに玉あんかけ きくらげとこんにやくの佃煮	
日	エネルギー 473kcal 塩分 1.4g	エネルギー 562kcal 塩分 2.1g	エネルギー 494kcal 塩分 1.6g	エネルギー 470kcal 塩分 2.1g	日	エネルギー 484kcal 塩分 1.3g	エネルギー 579kcal 塩分 2.2g	
17	天津飯 れんこんとさつま揚げの煮物 切干と人参のハリハリ	ホッケの磯辺焼 オニオンソテー 春雨のごま炒め ジャガイモのそぼろ煮 大豆煮	とんかつ 小松菜の辛子和え 煮生酢 じゃが芋と人参のカレー炒め キャベツの漬物柚子風味	赤魚の味噌煮 人参のレモン煮 一口ナスのオランダ煮 豆腐としめじのとりみ煮 五目うの花	31	ポークチャップ さつま芋と切干大根の煮物 パスタのクリーム煮 オクラのペペロンチーノ	ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え キャベツのピーナッツ和え ナスと麩の炒め煮 枝豆とコーンのバター風味	
月	エネルギー 522kcal 塩分 2.5g	エネルギー 472kcal 塩分 1.4g	エネルギー 579kcal 塩分 1.7g	エネルギー 499kcal 塩分 1.9g	月	エネルギー 521kcal 塩分 1.7g	エネルギー 545kcal 塩分 1.6g	
18	ブリの照焼 キャベツの土佐煮 オクラのポン酢ジュレ和え 野菜炒め 小松菜の柚子和え	鶏肉の韓国風炒め たたきごぼう 油揚げの玉子とじ ひじき煮	白身魚のみぞれ煮 うま塩キャベツ 金時豆煮 大根と竹輪の煮物 白菜と若芽のナムル	鶏のちゃんちゃん焼き オクラとツナの胡麻マヨネーズ 里芋のかに風あんかけ ふきのきんぴら	25	ポークジンジャー 四色なます ナスと麩の炒め煮 一夜漬	白身魚みりん焼 チンゲン菜とピーマンのソテー ポテトサラダ 五色煮豆 人参しりしり	
火	エネルギー 526kcal 塩分 1.9g	エネルギー 493kcal 塩分 2.1g	エネルギー 468kcal 塩分 1.8g	エネルギー 477kcal 塩分 2.0g	火	エネルギー 526kcal 塩分 1.9g	エネルギー 493kcal 塩分 2.1g	
19	ポークジンジャー 四色なます ナスと麩の炒め煮 一夜漬	白身魚みりん焼 チンゲン菜とピーマンのソテー ポテトサラダ 五色煮豆 人参しりしり	牛肉と厚揚げの甘辛煮 カリフラワーのピクルス 白菜と麩の玉子とじ キャベツの土佐煮	お魚ザンギ 法蓮草のおひたし フレンチマカロニ 野菜炒め ゴボウとベーコンのトマト炒め	26	ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ マカロニトマト炒め ツナじゃがバター 菜の花のおひたし	えびカツ スナップえんどう 若芽と春雨のサラダ 野菜とハムの卵炒め 竹輪の辛子炒め	
水	エネルギー 509kcal 塩分 2.2g	エネルギー 480kcal 塩分 1.2g	エネルギー 543kcal 塩分 2.0g	エネルギー 515kcal 塩分 2.3g	水	エネルギー 509kcal 塩分 2.2g	エネルギー 480kcal 塩分 1.2g	
20	ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ マカロニトマト炒め ツナじゃがバター 菜の花のおひたし	えびカツ スナップえんどう 若芽と春雨のサラダ 野菜とハムの卵炒め 竹輪の辛子炒め	和風おろしハンバーグ 法蓮草 春雨のごま炒め 五色煮豆 一夜漬	ハヤシライス ジャガ玉煮 野菜の三杯酢	27	オニオンソースハンバーグ スパソテー キャベツの白ドレ和え 野菜のチリソース煮 きくらげとこんにやくの佃煮	さわらのごま醤油焼 キャベツソテー 大根の甘酢漬 れんこんの五目炒め煮 大豆と椎茸の煮物	
木	エネルギー 480kcal 塩分 1.5g	エネルギー 515kcal 塩分 1.7g	エネルギー 501kcal 塩分 1.8g	エネルギー 513kcal 塩分 2.5g	木	エネルギー 480kcal 塩分 1.2g	エネルギー 515kcal 塩分 1.7g	
21	オニオンソースハンバーグ スパソテー キャベツの白ドレ和え 野菜のチリソース煮 きくらげとこんにやくの佃煮	さわらのごま醤油焼 キャベツソテー 大根の甘酢漬 れんこんの五目炒め煮 大豆と椎茸の煮物	さば梅煮 オクラのポン酢ジュレ和え キャベツの麻婆あんかけ 人参しりしり	やわらかメンチカツ スパト マト 炒め 麩と大根の煮物 ひじき煮	28	金	エネルギー 488kcal 塩分 2.0g	エネルギー 478kcal 塩分 1.5g
金	エネルギー 488kcal 塩分 2.0g	エネルギー 478kcal 塩分 1.5g	エネルギー 564kcal 塩分 1.6g	エネルギー 580kcal 塩分 2.5g	金	エネルギー 488kcal 塩分 2.0g	エネルギー 478kcal 塩分 1.5g	



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。



ごはんの増減無料！



お粥や刻み食も無料で

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