

12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、一部変更になることがございます。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	ホッケの照焼 大根と青菜の柚子和え パスタのサラダ ツナじゃがバター 昆布の佃煮	生姜焼き 若芽としらすのおひたし 五目炒め煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え	木	8	あぶらかれい味噌煮 菜の花 大根なます 五色煮豆 オクラのペロンチーノ	やわらかメンチカツ おからと玉ねぎのサラダ 麩と野菜の煮物 キャベツの漬物柚子風味
	エネルギー 477kcal 塩分 1.6g	エネルギー 515kcal 塩分 1.7g		エネルギー 518kcal 塩分 1.9g	エネルギー 614kcal 塩分 2.2g	
2	ハムカツ マカロニトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 麩の野菜あんかけ キャロットラペ	赤魚のみぞれ煮 スナッフえんどう ひじきとベーコンの煮物 高野豆腐とあさりの卵とじ キャベツの土佐煮	金	9	ロールキャベツのトマト煮込み インゲンと人参のグラッセ カリフラワーの甘酢漬 パスタのクリーム煮 白滝とチンゲン菜の煮物	鶏肉のマーメレード煮 オニオンソテー ひじきとごぼうのナムル 野菜とハムの卵炒め 菜の花と竹輪の辛子和え
	エネルギー 547kcal 塩分 1.8g	エネルギー 481kcal 塩分 2.0g		エネルギー 468kcal 塩分 1.9g	エネルギー 514kcal 塩分 1.6g	
3	プレーンオムレツ ミックスソテー 野菜の三杯酢 さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め 竹輪の辛子炒め	鶏団子のケチャップ煮 チンゲン菜とピーマンのソテー ふきの含め煮 大豆とキャベツのコンソメ煮 若布の塩こうじ和え	土	10	ホイコーロー 四色なます 法蓮草と豆腐のチャンプルー ふきのきんぴら	ブリの塩焼 スナッフえんどう 春雨のごま炒め 里芋のかに風あんかけ 小松菜の柚子和え
	エネルギー 496kcal 塩分 1.8g	エネルギー 489kcal 塩分 2.5g		エネルギー 542kcal 塩分 2.0g	エネルギー 493kcal 塩分 1.4g	
4	サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 大根のマヨネーズ和え ナスと麩の炒め煮 きくらげとこんにゃくの佃煮	牛肉と厚揚げの甘辛煮 インゲンのごま和え ジャガ玉煮 人参しりしり	日	11	さば梅煮 切干大根とベーコンの煮物 ナスとひき肉のトマト煮込み 一夜漬	鶏の天ぷら 法蓮草のおひたし フレンチマカロニ きのこ玉ねぎの卵とじ 竹輪の辛子炒め
	エネルギー 500kcal 塩分 1.6g	エネルギー 555kcal 塩分 1.7g		エネルギー 582kcal 塩分 1.8g	エネルギー 473kcal 塩分 1.8g	
5	鶏のちゃんちゃん焼き 玉子パサラダ 野菜のチリソース煮 五目うの花	やわらかハンバーグ キャベツソテー 切干と法蓮草のおひたし れんこんの五目炒め煮 塩枝豆	月	12	豆腐ハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー ソーセージのマッシュサラダ 鶏肉とごぼうの味噌煮込み 大根の酢漬	牛肉とキャベツの炒め物 人参のきな粉和え 麩の野菜あんかけ 鶏ミンチと小松菜の煮物
	エネルギー 482kcal 塩分 2.2g	エネルギー 508kcal 塩分 1.9g		エネルギー 516kcal 塩分 1.7g	エネルギー 577kcal 塩分 1.8g	
6	ハヤシライス 野菜炒め 煮生酢	さばみりん干焼 インゲンとえのきの炒め物 キャベツのピーナッツ和え 大豆とベーコンのクリーム煮 小松菜の辛子和え	火	13	肉入りうの花 豚バラと春雨のニラ玉炒め 一夜漬	田楽煮 オーロラマカロニサラダ キャベツの麻婆あんかけ 菜の花のおひたし
	エネルギー 524kcal 塩分 2.7g	エネルギー 591kcal 塩分 1.6g		エネルギー 523kcal 塩分 1.9g	エネルギー 472kcal 塩分 1.8g	
7	焼肉塩炒め 春雨の中華和え 大根と竹輪の煮物 ひじき煮	甘辛チキン きのこソテー 人参と若芽の酢の物 油揚げの玉子とじ 枝豆とコーンのバター風味	水	14	かつとじ 豚挽き肉と切干大根の煮物 イカとじゃが芋の煮物 小松菜の辛子和え	ホッケの磯辺焼 人参のきんぴら 大豆と椎茸の煮物 れんこんの五目炒め煮 きくらげとこんにゃくの佃煮
	エネルギー 548kcal 塩分 1.8g	エネルギー 501kcal 塩分 2.1g		エネルギー 516kcal 塩分 2.2g	エネルギー 470kcal 塩分 1.4g	

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食					
15	木	サワラのごま焼 うま塩キャベツ おくらのとろろ和え 高野豆腐とあさりの卵とじ なめこと若芽のサッと煮 エネルギー 484kcal 塩分 1.9g	鶏のカレー照煮込み ミックスソテー なすの中華風南蛮漬け 麩と大根の煮物 竹輪のごま炒め エネルギー 542kcal 塩分 1.7g	22	木	えびカツ ふきのきんぴら ひじきとさつま揚げの煮物 じゃが芋と人参のカレー炒め 一夜漬 エネルギー 482kcal 塩分 1.8g	オニオンソースハンバーグ ジャガ芋ソテー チキンアラビアータ 大豆とベーコンのクリーム煮 竹輪の辛子炒め エネルギー 512kcal 塩分 2.0g	29	木	ブリのごま焼 ミックスソテー 切干と人参のハリハリ れんこんの五目炒め煮 さつま芋と小松菜の煮物 エネルギー 558kcal 塩分 1.4g	鶏肉の韓国風炒め キャベツとインゲンのソテー 麩と野菜の煮物 白滝と人参のたらこ炒り エネルギー 473kcal 塩分 1.8g
16	金	ポテトコロッケ インゲンソテー 大豆としらすの甘辛煮 野菜炒め 法蓮草と油揚げの煮物 エネルギー 595kcal 塩分 2.0g	さば塩焼 きのこソテー 野菜の三杯酢 ツナじゃがバター ひじき煮 エネルギー 560kcal 塩分 2.1g	23	金	あぶらかれいみぞれ煮 塩枝豆 人参のきな粉和え きのこ玉ねぎの卵とじ コーンと挽肉の炒め物 エネルギー 468kcal 塩分 2.1g	花野菜と鶏肉のバジル炒め キャベツの白ドレ和え 麩と大根の煮物 白滝とチンゲン菜の煮物 エネルギー 474kcal 塩分 1.5g	30	金	キャベツメンチ チンゲン菜とピーマンのソテー 春雨の中華和え 豚肉ときのこの香草炒め 竹輪の辛子炒め エネルギー 568kcal 塩分 1.7g	ほっけみりん焼 大根の酢漬 金時豆煮 キャベツの麻婆あんかけ 一夜漬 エネルギー 480kcal 塩分 1.7g
17	土	ナスと鶏肉のしぎ焼 若芽と春雨のサラダ 麩と野菜の煮物 一夜漬 エネルギー 497kcal 塩分 1.8g	麻婆豆腐 切干と人参のハリハリ イカと白菜の中華煮 きのこの佃煮 エネルギー 499kcal 塩分 2.3g	24	土	キーマカレー 蕪のとろとろ煮 マセドアンサラダ エネルギー 497kcal 塩分 2.0g	ホッケのごま焼 うま塩キャベツ 大豆と人参の煮物 豚バラと春雨のニラ玉炒め 法蓮草と油揚げの煮物 エネルギー 489kcal 塩分 1.4g	31	土	サワラの梅タレ焼 インゲンと人参のグラッセ カリフラワーのピクルス ナスと麩の炒め煮 キャベツの漬物柚子風味 エネルギー 471kcal 塩分 1.9g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん オニオンソテー ごぼうとさつま揚げの炒り煮 豚肉と蓮根の炒め物 塩枝豆 エネルギー 538kcal 塩分 2.0g
18	日	大根とつくねの煮物 カリフラワーの甘酢漬け 五色煮豆 キャベツの土佐煮 エネルギー 478kcal 塩分 1.9g	天津飯 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 野菜のおひたし エネルギー 509kcal 塩分 2.1g	25	日	照焼チキン ピーマンソテー 切干大根の洋風きんぴら 麩の玉子とじ 一夜漬 エネルギー 491kcal 塩分 1.9g	ロールキャベツの白味噌仕立て インゲンとえのきの炒め物 ひじきとごぼうのナムル 豚肉と南瓜の甘酢炒め 高野豆腐煮 エネルギー 488kcal 塩分 1.7g				
19	月	鶏のごまタレ煮 スナッフえんどう キャベツのピーナッツ和え パスタのクリーム煮 キャロットラペ エネルギー 525kcal 塩分 1.5g	白身フライ 若芽としらすのおひたし ナスと麩の炒め煮 白菜のおかかポン酢和え エネルギー 585kcal 塩分 1.6g	26	月	ポークチャップ キャベツサラダ 大根と竹輪の煮物 きくらげとこんにゃくの佃煮 エネルギー 479kcal 塩分 1.9g	サワラの磯辺焼 キャベツの土佐煮 鶏釜めし 青梗菜の胡麻豆板醤和え ベーコンポテト 切干と挽肉のオイスター炒め エネルギー 494kcal 塩分 1.8g				
20	火	さわら南蛮焼 インゲンと人参のグラッセ 大根と竹輪のひじき煮 油揚げの玉子とじ オクラのペペロンチーノ エネルギー 487kcal 塩分 1.7g	豚肉のおろし煮 春雨の中華和え 鶏肉とごぼうの味噌煮込み 野菜のごま和え エネルギー 606kcal 塩分 1.9g	27	火	赤魚のごま醤油焼 インゲンソテー おからと玉ねぎのサラダ 里芋のかに風あんかけ キャロットラペ エネルギー 476kcal 塩分 1.7g	鶏もも竜田揚げ スナッフえんどう マカロニのたまご味噌マヨ 野菜炒め ひじき煮 エネルギー 567kcal 塩分 2.1g				
21	水	チキンピカタ チンゲン菜とピーマンのソテー 煮生酢 豆腐としめじのとろみ煮 枝豆とコーンのバター風味 エネルギー 575kcal 塩分 2.0g	ブリのごま醤油焼 白滝と人参のたらこ炒り 切干と若芽の胡麻酢和え 白菜と麩の玉子とじ キャベツの漬物柚子風味 エネルギー 499kcal 塩分 1.5g	28	水	やわらかハンバーグ 青じそパスタ 大根の甘酢漬け 油揚げの玉子とじ オクラのペペロンチーノ エネルギー 471kcal 塩分 1.7g	カレイ塩焼 人参のきんぴら 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え 豚肉とさつま芋のごま炒め ゴボウとベーコンのトマト炒め エネルギー 492kcal 塩分 1.9g				

* * * * *

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

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。