

1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

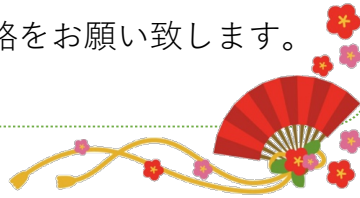
- ・おかずは100%国内加工ですので、安心・安全です。
- ・野菜の85%以上は国内産の野菜を使用しています。
- ・お米は国産米（北陸地方）を使用しています。

●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	お正月3が日は休業させていただきます。		根菜入りハンバーグ 人参グラッセ	治部風煮物	
日			8	キャベツとインゲンのソテー 豚肉豆腐 一夜漬	ひじきとベーコンの煮物 ツナじゃがバター 切干と人参のハリハリ
				エネルギー 493kcal 塩分 1.9g	エネルギー 490kcal 塩分 1.9g
2	お正月3が日は休業させていただきます。		さばみりん干焼 キャベツの漬物 柚子風味	ホイコーロー	
月			9	和風サラダ 麩の野菜あんかけ 菜の花とときのこの和え物	煮生酢 イカと白菜の中華煮 白滝とテンゲン菜の煮物
				エネルギー 550kcal 塩分 1.8g	エネルギー 562kcal 塩分 2.1g
3	お正月3が日は休業させていただきます。		ちらし寿司	ナスと鶏肉のしぎ焼	
火			10	豚肉と蓮根の生姜炒め パスタのサラダ	キャベツの白ドレ和え 大豆とベーコンのクリーム煮 小松菜の辛子和え
				エネルギー 518kcal 塩分 2.3g	エネルギー 528kcal 塩分 1.8g
4	ブリの照焼 うま塩キャベツ 切干大根とベーコンの煮物 ブロッコリーのホイコーロー 人参しりしり	鶏のちゃんちゃん焼き なすの中華風南蛮漬け ナポリタンポテト おからと玉ねぎのサラダ	11	鶏団子のケチャップ煮 スナックえんどう 春雨とツナのピリ辛炒め 油揚げの玉子とじ ふきのきんぴら	さわら味噌粕焼 オニオンソテー 人参のきな粉和え 大根と竹輪の煮物 ひじきと挽肉の炒め煮
水	エネルギー 543kcal 塩分 2.1g	エネルギー 502kcal 塩分 2.0g	水	エネルギー 488kcal 塩分 2.2g	エネルギー 480kcal 塩分 1.9g
5	ロールキャベツのクリーム煮 ピーマンソテー テンゲン菜の明太炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め ひじき煮	ミックスカレー 豆腐の柚子あんかけ 白菜と若布の煮物	12	白身フライ 切干大根煮 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花のおひたし	麻婆豆腐 れんこんと人参の甘露煮 麩と野菜の煮物 きくらげとこんにやくの佃煮
木	エネルギー 510kcal 塩分 1.8g	エネルギー 503kcal 塩分 1.9g	木	エネルギー 643kcal 塩分 1.4g	エネルギー 467kcal 塩分 1.9g
6	甘辛チキン スパソテー 大根の甘酢漬け 野菜炒め 法蓮草と油揚げの煮物	赤魚の味噌煮 オクラのペペロンチーノ 切干大根のコンソメ炒め 五色煮豆 ゴボウとベーコンのトマト炒め	13	プレーンオムレツ ピーマンソテー 野菜の三杯酢 鶏肉と大豆の生姜煮 一夜漬	あんかけお魚ハンバーグ 人参のきんぴら フレンチマカロニ じゃが芋のカレーそぼろ煮 切干と法蓮草のおひたし
金	エネルギー 512kcal 塩分 1.9g	エネルギー 499kcal 塩分 1.9g	金	エネルギー 491kcal 塩分 1.8g	エネルギー 484kcal 塩分 1.7g
7	サワラの磯辺焼 白滝と人参のたらこ炒り 金時豆煮 麩と大根の煮物 竹輪の辛子炒め	ポテトコロッケ ミックスソテー なめこと若芽のサツと煮 れんこんの五目炒め煮 キャベツの土佐煮	14	あぶらかれいみぞれ煮 菜の花 キャベツと油揚げの味噌煮 麩の玉子とじ 昆布の佃煮	ハムカツ 塩枝豆 カリフラワーのピクルス 豚肉と小松菜の中華春雨煮 竹輪のごま炒め
土	エネルギー 508kcal 塩分 1.6g	エネルギー 535kcal 塩分 2.1g	土	エネルギー 473kcal 塩分 1.8g	エネルギー 537kcal 塩分 1.7g

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食				
	さつま芋と鶏肉のシチュー	えび団子の炊き合せ		やわらかメンチカツ	ほっけみりん焼 人参のきんぴら マカロニの明太マヨ 和え ジャガ玉煮 一夜漬		牛肉とキャベツの炒め物 鶏肉のマーマレード煮 ピーマンソテー カリフラワーのピクルス ナスと麩の炒め煮 ひじき煮 菜の花ときのこの和え物		エネルギー 533kcal 塩分 1.8g	エネルギー 497kcal 塩分 2.0g	エネルギー 576kcal 塩分 2.2g	エネルギー 489kcal 塩分 1.7g	エネルギー 583kcal 塩分 2.1g	エネルギー 483kcal 塩分 1.4g
15	スパゲティ サラダ キャベツの麻婆あんかけ 切干大根のカレーきんぴら	青梗菜の胡麻豆板醤和え ベーコンポテト コールスローサラダ		お魚ザンギ インゲンとえのきの炒め物 若芽としらすのおひたし ツナじゃがバター 五目うの花	花野菜と鶏肉のバジル炒め ごぼうのごま酢和え キャベツの麻婆あんかけ きのこの佃煮		ささみ大葉フライ ポークチャップ ミックスソテー 春菊のおひたし 春雨のごま炒め 大豆とキャベツのコンソメ煮 じゃが芋と人参のカレー炒め 一夜漬 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		エネルギー 494kcal 塩分 1.7g	エネルギー 480kcal 塩分 1.8g	エネルギー 471kcal 塩分 2.1g	エネルギー 489kcal 塩分 1.8g	エネルギー 505kcal 塩分 1.8g	エネルギー 500kcal 塩分 1.9g
16	サワラのごま焼 キャベツソテー ふきの含め煮 ナスと麩の炒め煮 白滝とチンゲン菜の煮物	ロールキャベツのトマト煮込み オクラのペペロンチーノ 大根なます 豚肉とさつま芋のごま炒め 人参しりしり		やわらかハンバーグ オクラのペペロンチーノ 大豆と椎茸の煮物 イカと白菜の中華煮 菜の花のおひたし	サワラのごま醤油焼 小松菜の柚子和え 野菜の三杯酢 れんこんの五目炒め煮 竹輪のごま炒め		さわら白麩焼 豆腐ハンバーグ 人参のきんぴら インゲンソテー ごぼうとさつま揚げの炒り煮 蒸し野菜の塩こうじ和え 二色野菜の玉子とじ キャベツの漬物柚子風味 白滝と人参のたらこ炒り		エネルギー 476kcal 塩分 2.0g	エネルギー 570kcal 塩分 1.7g	エネルギー 489kcal 塩分 1.5g	エネルギー 507kcal 塩分 2.0g	エネルギー 510kcal 塩分 1.4g	エネルギー 470kcal 塩分 1.7g
17	鶏の柚子胡椒炒め なめこと若芽のサツと煮 五色煮豆 一夜漬	とんかつ インゲンソテー 野菜のおひたし きのこ玉ねぎの卵とじ キャベツの土佐煮		赤魚の生姜煮 法蓮草 和風スパゲティ きのこ玉ねぎの卵とじ コーンと挽肉の炒め物	ハッシュドポーク 麩の野菜あんかけ 大根の酢漬		さば塩焼 うま塩キャベツ 切干大根の洋風きんぴら じゃが芋と人参のカレー炒め 竹輪の辛子炒め		エネルギー 520kcal 塩分 2.1g	エネルギー 489kcal 塩分 2.1g	エネルギー 481kcal 塩分 1.6g	エネルギー 481kcal 塩分 1.5g		
18	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん スナップえんどう 切干と小松菜の煮物 豚肉のチリソース炒め 人参のごま味噌サラダ	鶏肉の韓国風炒め キャベツのピーナツ和え 麩と大根の煮物 大豆煮		鶏のカレー照煮込み チンゲン菜とピーマンのソテー きんぴら 大豆とベーコンのクリーム煮 きくらげとこんにやくの佃煮	えびカツ キャベツの土佐煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ じゃが芋と椎茸の煮物 一夜漬		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん スナップえんどう 切干と小松菜の煮物 豚肉のチリソース炒め 人参のごま味噌サラダ		エネルギー 498kcal 塩分 1.7g	エネルギー 518kcal 塩分 1.6g	エネルギー 516kcal 塩分 1.9g	エネルギー 488kcal 塩分 1.7g		
19	豚肉のおろし煮 人参と春雨のサラダ イカとじゃが芋の煮物 キャベツの漬物柚子風味	赤魚のカレー焼 菜の花と錦糸玉子のおひたし ゴボウとベーコンのトマト炒め パスタのクリーム煮 ふきのきんぴら		生姜焼き 野菜のピーナツ和え 大根と竹輪の煮物 高野豆腐煮	ブリのごま焼 スナップえんどう 春雨とツナのピリ辛炒め 油揚げの玉子とじ キャロットラペ		豚肉のおろし煮 人参と春雨のサラダ イカとじゃが芋の煮物 キャベツの漬物柚子風味		エネルギー 564kcal 塩分 1.8g	エネルギー 476kcal 塩分 1.7g	エネルギー 520kcal 塩分 1.9g	エネルギー 556kcal 塩分 1.6g		
20	ブリの磯辺焼 ミックスソテー 大根の甘酢漬 大豆とキャベツのコンソメ煮 ひじき煮	肉団子の柚子風味野菜あん ブロッコリーのサラダ 高野豆腐とあさりの卵とじ 小松菜の辛子和え		鯖の味噌煮 ふきのきんぴら インゲンのごま和え 野菜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物	大根とつくねの煮物 人参のきな粉和え 豚肉と南瓜の甘酢炒め 白菜の辛子柚子和え		ブリの磯辺焼 ミックスソテー 大根の甘酢漬 大豆とキャベツのコンソメ煮 ひじき煮		エネルギー 507kcal 塩分 1.8g	エネルギー 468kcal 塩分 2.2g	エネルギー 583kcal 塩分 1.9g	エネルギー 505kcal 塩分 1.8g		
21														

* * * * *

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、富士フィルム生協までお気軽にご相談ください。