

3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 |
|---|--|---|---|--|--|
| | ホイコーロー | 根菜入りハンバーグ 青じそパスタ | | メパルのバジルオリーブ焼 法蓮草のおひたし | 鶏団子のケチャップ煮 ミックスソテー |
| 1 | 切干とインゲンの煮物 大豆とベーコンのクリーム煮 小松菜の辛子和え | 野菜の三杯酢 豚肉と蓮根の炒め物 枝豆とコーンのバター風味 | 水 | 8 大根なます 大豆とキャベツのコンソメ煮 竹輪の辛子炒め | 和風コールスロー イカと白菜の中華煮 キャロットラペ |
| | エネルギー 554kcal 塩分 2.0g | エネルギー 529kcal 塩分 2.0g | | エネルギー 471kcal 塩分 1.5g | エネルギー 509kcal 塩分 2.2g |
| | ハムカツ 人参グラッセ | ブリのごま焼 チンゲン菜とピーマンのソテー | | 9 ハニーマスタードチキン キャベツソテー | さば塩焼 インゲンと人参のグラッセ |
| 2 | ぜんまいとミンチの煮物 大根と竹輪の煮物 おからと玉ねぎのサラダ | 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 キャベツの酢漬 | 木 | 切干大根煮 ツナじゃがバター 小松菜の柚子和え | オクラのおかか和え梅風味 豚肉のチリソース炒め 白滝と人参のたらこ炒り |
| | エネルギー 527kcal 塩分 1.5g | エネルギー 501kcal 塩分 1.6g | | エネルギー 489kcal 塩分 1.5g | エネルギー 539kcal 塩分 2.2g |
| | 照焼チキン ジャガ芋ソテー | ちらし寿司 | | 10 赤魚の生姜煮 菜の花 | オニオンソースハンバーグ うま塩キャベツ |
| 3 | 人参のきな粉和え ナスと麩の炒め煮 切干と法蓮草のおひたし | 高野豆腐の炒り煮 キャベツとツナのナムル | 金 | 金時豆煮 野菜炒め 一夜漬 | マカロニの明太マヨ和え 麩と大根の煮物 小松菜の辛子和え |
| | エネルギー 554kcal 塩分 1.9g | エネルギー 475kcal 塩分 2.2g | | エネルギー 479kcal 塩分 1.5g | エネルギー 478kcal 塩分 1.8g |
| | サワラの磯辺焼 大根の酢漬 | ポークジンジャー | | 11 鶏そぼろ親子丼 | 白身フライ |
| 4 | 竹輪のごま炒め キャベツの麻婆あんかけ 人参とコーンの和え物 | 若芽とオクラの酢の物 五色煮豆 きのこの佃煮 | 土 | 豚肉と小松菜の中華春雨煮 野菜の三杯酢 | 切干と人参のハリハリ 五目炒め煮 コールスローサラダ |
| | エネルギー 485kcal 塩分 1.8g | エネルギー 503kcal 塩分 2.0g | | エネルギー 496kcal 塩分 1.5g | エネルギー 597kcal 塩分 1.5g |
| | 5 ささみ大葉フライ 人参のきんぴら キャベツの漬物柚子風味 菜の花とベーコンのパスタ ひじき煮 | 赤魚の煮付け インゲンソテー なすの中華風南蛮漬 油揚げの玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 | 日 | 12 田楽煮 ナスの油炒め 豚肉とじゃが芋の昆布煮 塩枝豆 | 鶏の柚子胡椒炒め 若芽とパインの酢の物 パスタのクリーム煮 きのこの佃煮 |
| | エネルギー 534kcal 塩分 1.7g | エネルギー 489kcal 塩分 1.5g | | エネルギー 482kcal 塩分 1.9g | エネルギー 470kcal 塩分 1.7g |
| | 6 白身魚の味噌煮 法蓮草 切干大根のコンソメ炒め れんこんの五目炒め煮 一夜漬 | ロールキャベツのクリーム煮 ピーマンソテー チキンアラビアータ 豚肉とさつま芋のごま炒め 菜の花のおひたし | 月 | 13 サワラの梅タレ焼 人参のきんぴら さつま芋と切干大根の煮物 麩の野菜あんかけ キャベツの酢漬 | 鶏釜めし ごぼうのごま酢和え ベーコンポテト ひじき煮 |
| | エネルギー 474kcal 塩分 1.8g | エネルギー 520kcal 塩分 1.8g | | エネルギー 478kcal 塩分 1.8g | エネルギー 494kcal 塩分 2.0g |
| | 7 豚肉のおろし煮 | 治部風煮物 | | 14 鶏のカレー照煮込み オクラのペペロンチーノ 白菜ときのこの煮物 高野豆腐の卵とじ 菜の花のごま味噌和え | ポテトコロケ 大根と青菜の柚子和え 大豆と人参の煮物 キャベツの麻婆あんかけ ふきのきんぴら |
| | カリフラワーの甘酢漬 麩と野菜の煮物 きくらげとこんにゃくの佃煮 | ハムの和風サラダ きのこ玉ねぎの卵とじ 五目うの花 | 火 | エネルギー 518kcal 塩分 1.9g | エネルギー 575kcal 塩分 2.0g |
| | エネルギー 580kcal 塩分 1.8g | エネルギー 468kcal 塩分 2.0g | | | |

| 屋 食 | | 夕 食 | | 屋 食 | | 夕 食 | | 屋 食 | | 夕 食 | |
|-----|--------------------|---------------|----------------|---------------|-----------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| 15 | 焼肉塩炒め | 鯖の生姜煮 | インゲンソテー | あぶらかれいみぞれ煮 | 鶏の天ぷら | 甘辛チキン | 赤魚の味噌煮 | キャベツソテー | 人参グラッセ | 春雨と菜の花の梅わさ 和え | 能登産かぼちゃ 芋のサラダ |
| | 豚挽き肉と切干大根の煮物 | おくらのとろろ和え | 大根と竹輪の煮物 | 白滝とチンゲン菜の煮物 | レモンかぼちゃ | 麩と野菜の煮物 | 野菜炒め | ナスと麩の炒め煮 | 人參しりしり | 竹輪のごま炒め | ひじき煮 |
| 水 | エネルギー 567kcal | エネルギー 568kcal | 塩分 1.6g | エネルギー 470kcal | エネルギー 483kcal | エネルギー 512kcal | エネルギー 469kcal | 塩分 1.6g | 塩分 1.8g | 塩分 1.9g | |
| 16 | 豆腐ハンバーグ | ハヤシライス | ロールキャベツの白味噌仕立て | ブリのごま醤油焼 | まぐろカツ | 肉団子の中華炒め | オクラのペペロンチーノ | オクラのペペロンチーノ | れんこんと人参の甘露煮 | スパゲティサラダ | 根菜と大豆の洋風煮 |
| | ミックスソテー | きのこ玉ねぎの卵とじ | あさりひじきのあさり煮 | ふきのきんぴら | 野菜の三杯酢 | 二色野菜の玉子とじ | 切干大根のカレーきんぴら | 切干大根のカレーきんぴら | 白滝とチンゲン菜の煮物 | きくらげとこんにやくの佃煮 | キャベツのピーナッツ和え |
| 木 | エネルギー 495kcal | エネルギー 533kcal | 塩分 2.5g | エネルギー 480kcal | エネルギー 545kcal | エネルギー 557kcal | エネルギー 529kcal | 塩分 2.5g | 塩分 1.7g | 塩分 2.0g | |
| 17 | ほっけみりん焼 | やわらかメンチカツ | オムレツイタリアンソース | とんかつ | ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん | 鶏のごまタレ煮 | チンゲン菜とピーマンのソテー | ミックスソテー | インゲンソテー | ふきのきんぴら | ピーマンソテー |
| | 人参と春雨のサラダ | キャベツとインゲンのソテー | ポテトサラダ | 切干と人参のハリハリ | 大根の甘酢漬 | 肉野菜煮込み | 菜の花ときのこの和え物 | ポークビーンズ | 菜の花とベーコンのパスタ | 肉野菜煮込み | 小松菜とベーコンのバター炒め |
| 金 | エネルギー 486kcal | エネルギー 604kcal | 塩分 2.5g | エネルギー 514kcal | エネルギー 582kcal | エネルギー 490kcal | エネルギー 507kcal | 塩分 1.6g | 塩分 1.8g | 塩分 1.9g | |
| 18 | ナスと鶏肉のしぎ焼 | サワラのごま焼 | やわらかハンバーグ | さば梅煮 | ひじきとベーコンの煮物 | 油揚げの玉子とじ | 切干大根のカレーきんぴら | 白滝と人参のたらこ炒り | ごま昆布 | 菜の花のおひたし | 菜の花のおひたし |
| | 麩と野菜の煮物 | ふきの含め煮 | 野菜炒め | うま塩キャベツ | ひじきとベーコンの煮物 | 油揚げの玉子とじ | キャベツの漬物柚子風味 | 菜の花と錦糸玉子のおひたし | ごま昆布 | 菜の花のおひたし | 菜の花のおひたし |
| 土 | エネルギー 482kcal | エネルギー 503kcal | 塩分 1.8g | エネルギー 484kcal | エネルギー 570kcal | エネルギー 482kcal | エネルギー 570kcal | 塩分 1.8g | 塩分 1.5g | 塩分 1.6g | |
| 19 | お魚ザンギ | 牛肉と厚揚げの甘辛煮 | 鶏肉と野菜の塩麩炒め | えびカツ | 大根の酢漬 | キャベツとインゲンのソテー | 法蓮草のおひたし | 人参のきな粉和え | 鶏と大根の味噌煮 | 一夜漬 | 小松菜の柚子和え |
| | キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング | 人参のきな粉和え | 切干大根の洋風きんぴら | 野菜のチリソース煮 | 白滝と人参のたらこ炒り | 小松菜の柚子和え | ジャガイモと椎茸の煮物 | 鶏と大根の味噌煮 | 一夜漬 | 小松菜の柚子和え | 小松菜の柚子和え |
| 日 | エネルギー 477kcal | エネルギー 540kcal | 塩分 2.1g | エネルギー 493kcal | エネルギー 505kcal | エネルギー 493kcal | エネルギー 505kcal | 塩分 2.1g | 塩分 2.1g | 塩分 1.7g | |
| 20 | 大根とつくねの煮物 | 鶏のちゃんちゃん焼き | ミックスカレー | あんかけお魚ハンバーグ | チンゲン菜とピーマンのソテー | スパトマト炒め | ふきと油揚げの炒め煮 | パスタのサラダ | 大豆とベーコンのクリーム煮 | 人参とコーンの和え物 | キャベツの酢漬 |
| | 豚肉のチリソース炒め | パスタのサラダ | 白菜と麩の玉子とじ | 一夜漬 | 大豆とキャベツのコンソメ煮 | 竹輪の辛子炒め | 白菜と若芽のナムル | 大豆とベーコンのクリーム煮 | 人参とコーンの和え物 | キャベツの酢漬 | キャベツの酢漬 |
| 月 | エネルギー 493kcal | エネルギー 499kcal | 塩分 2.0g | エネルギー 511kcal | エネルギー 481kcal | エネルギー 493kcal | エネルギー 499kcal | 塩分 2.0g | 塩分 1.8g | 塩分 1.8g | |
| 21 | 生姜焼き | 赤魚の磯辺焼 | サワラのごま醤油焼 | 麻婆豆腐 | カリフラワーのピクルス | イカとじゃが芋の煮物 | インゲンのごま和え | れんこんの五目炒め煮 | 人参しりしり | 切干大根としらすの煮物 | キャベツの酢漬 |
| | じゃが芋と人参のカレー炒め | 小松菜の辛子和え | ふきの含め煮 | パスタのクリーム煮 | なめこと若芽のサツと煮 | 人参しりしり | 切干大根としらすの煮物 | れんこんの五目炒め煮 | キャベツの酢漬 | キャベツの酢漬 | キャベツの酢漬 |
| 火 | エネルギー 488kcal | エネルギー 475kcal | 塩分 1.6g | エネルギー 486kcal | エネルギー 488kcal | エネルギー 488kcal | エネルギー 488kcal | 塩分 1.6g | 塩分 1.8g | 塩分 2.1g | |



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。