

4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
	ポークチャップ	ブリの塩焼 インゲンソテー	カレイ塩焼 平さやいんげん	豆腐ハンバーグ オクラのペペロンチーノ
1	切干と人参のハリハリ イカと白菜の中華煮 小松菜の辛子和え	若芽の酢味噌和え 麩と大根の煮物 きのこの佃煮	8 マカロニトマト炒め 根菜と大豆の洋風煮 竹輪の辛子炒め	人参と春菊のサラダ 豚バラと白菜のクリーム煮込み 切干大根としらすの煮物
土	エネルギー 481kcal 塩分 2.0g	エネルギー 496kcal 塩分 1.4g	エネルギー 485kcal 塩分 1.9g	エネルギー 480kcal 塩分 1.6g
2	サワラのごま焼 法蓮草のおひたし ひじき具だくさん煮 じゃが芋と人参のカレー炒め 野菜の三杯酢	和風おろしハンバーグ うま塩キャベツ おくらのとろろ和え 大豆とベーコンのクリーム煮 菜の花のごま味噌和え	9 プレーンオムレット ピーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 れんこんの五目炒め煮 菜の花ときのこの和え物	チキンピカタ ふきのきんぴら 大根とカニカマの柚子胡椒マヨ キャベツの麻婆あんかけ キャロットラペ
日	エネルギー 498kcal 塩分 1.7g	エネルギー 486kcal 塩分 1.7g	エネルギー 480kcal 塩分 1.7g	エネルギー 572kcal 塩分 1.9g
3	キャベツと豚肉の塩あんかけ 切干大根と枝豆の中華和え ナスと麩の炒め煮 白滝と人参のたらこ炒り	ハニーマスタードチキン ミックスソテー 青のりポテトサラダ 油揚げの玉子とじ 小松菜の柚子和え	10 さばみりん干焼 青じそパスタ カリフラワーとウィンナーのカレー煮 麩と野菜の煮物 大根の酢漬	ハムカツ 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め イカとじゃが芋の煮物 竹輪のごま炒め
月	エネルギー 475kcal 塩分 1.6g	エネルギー 518kcal 塩分 1.4g	エネルギー 561kcal 塩分 1.5g	エネルギー 533kcal 塩分 1.9g
4	やわらかメンチカツ 切干とインゲンの煮物 春雨と鶏肉の煮物 マリーネサラダ	さば味噌粕焼 人参のきんぴら キャベツとツナのナムル 大根と竹輪の煮物 一夜漬	11 鶏団子のケチャップ煮 菜の花 切干と人参のハリハリ 野菜炒め 枝豆とコーンのバター風味	豚肉のおろし煮 ひじきのごまマヨ和え 炒り豆腐 キャベツの土佐煮
火	エネルギー 601kcal 塩分 2.5g	エネルギー 540kcal 塩分 1.8g	エネルギー 492kcal 塩分 2.2g	エネルギー 589kcal 塩分 1.9g
5	鶏のカレー照煮込み きのこソテー 大根とひじきの煮物 菜の花とベーコンのパスタ キャベツの酢漬け	生姜焼き オクラのおかか和え梅風味 麩の野菜あんかけ きくらげとこんにゃくの佃煮	12 ポテトコロッケ ミックスソテー 蒸し野菜の塩こうじ和え 豚肉と蓮根の生姜炒め 白滝と人参のたらこ炒り	赤魚の味噌煮 キャベツソテー 鶏ミンチと小松菜の煮物 五目炒め煮 きのこの佃煮
水	エネルギー 498kcal 塩分 1.8g	エネルギー 497kcal 塩分 1.8g	エネルギー 546kcal 塩分 2.0g	エネルギー 474kcal 塩分 1.9g
6	赤魚の煮付け 法蓮草 切干大根とベーコンの煮物 豚肉のチリソース炒め なめこと若芽のサツと煮	ロールキャベツの白味噌仕立て 人参のレモン煮 パスタのサラダ 五色煮豆 菜の花のおひたし	13 麻婆豆腐 ゴボウとベーコンのトマト炒め パスタのクリーム煮 野菜のおひたし	鶏肉のマーマレード煮 インゲンと人参のグラッセ 大根と竹輪のひじき煮 豚バラと春雨のニラ玉炒め コールスローサラダ
木	エネルギー 476kcal 塩分 1.6g	エネルギー 485kcal 塩分 1.5g	エネルギー 498kcal 塩分 2.0g	エネルギー 543kcal 塩分 1.3g
7	鶏の柚子胡椒炒め コンニャクとごぼうのきんぴら じゃが芋のそぼろあん 法蓮草と油揚げの煮物	お魚ザンギ チンゲン菜とピーマンのソテー 人参のきな粉和え 高野豆腐の卵とじ 小豆ごはん ひじき煮	14 ブリのごま醤油焼 人参のレモン煮 青梗菜の中華和え 大豆とキャベツのコンソメ煮 きくらげとこんにゃくの佃煮	キーマカレー ツナじゃがバター 菜の花のごま味噌和え
金	エネルギー 474kcal 塩分 1.8g	エネルギー 487kcal 塩分 2.1g	エネルギー 514kcal 塩分 1.9g	エネルギー 490kcal 塩分 2.3g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食		
15	花野菜と鶏肉のバジル炒め キャベツとインゲンのソテー きのこ玉ねぎの卵とじ 人参とコーンの和え物 エネルギー 470kcal 塩分 1.8g	サワラの梅タレ焼 人参のきんぴら 切干大根煮 ナスと麩の炒め煮 小松菜の辛子和え エネルギー 469kcal 塩分 2.0g	22	ブリの磯辺焼 インゲンと人参のグラッセ マリーネサラダ 豚肉と小松菜の中華春雨煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え エネルギー 577kcal 塩分 1.7g	甘辛チキン スパソテー たたきごぼう 五色煮豆 一夜漬 エネルギー 530kcal 塩分 1.9g	29	大根とつくねの煮物 人参のきな粉和え 豆腐としめじのトロみ煮 枝豆とコーンのバター風味 エネルギー 472kcal 塩分 2.0g	ホイコーロー きんぴられんこん 麩と野菜の煮物 きのこの佃煮 エネルギー 529kcal 塩分 2.0g
16	メバルみりん焼 チンゲン菜とピーマンのソテー スパゲティサラダ 春雨と鶏肉の煮物 大豆と椎茸の煮物 エネルギー 492kcal 塩分 1.3g	田楽煮 ソーセージのマッシュサラダ 玉ねぎと高野豆腐の煮物 菜の花のツナ炒め エネルギー 483kcal 塩分 2.0g	23	ハッシュドポーク 野菜炒め 大根の甘酢漬け エネルギー 518kcal 塩分 2.0g	 まぐろカツ 小松菜の辛子和え キャベツとベーコンのごま酢和え 白菜と麩の玉子とじ 白滝と人参のたらこ炒り エネルギー 505kcal 塩分 1.8g	30	鶏のごまタレ煮 ピーマンソテー 和風コールスロー 菜の花とベーコンのパスタ 一夜漬 エネルギー 555kcal 塩分 1.6g	根菜入りハンバーグ ミックスソテー 大根とひじきの煮物 油揚げの玉子とじ 白滝とチンゲン菜の煮物 エネルギー 505kcal 塩分 1.8g
17	ポークジンジャー キャロットラペ ジャガイモと椎茸の煮物 小松菜の柚子和え エネルギー 493kcal 塩分 2.0g	赤魚の醤油バター焼き オクラのペペロンチーノ 切干大根のコンソメ炒め 菜の花とベーコンのパスタ 昆布の佃煮 エネルギー 471kcal 塩分 1.9g	24	ロールキャベツのクリーム煮 人参のレモン煮 切干大根のカレーきんぴら イカとじゃが芋の煮物 法蓮草と油揚げの煮物 エネルギー 482kcal 塩分 1.9g	ナスと鶏肉のしぎ焼 若芽とオクラの酢の物 厚揚げときのこのおろし煮 人参とコーンの和え物 エネルギー 523kcal 塩分 1.7g			
18	白身フライ キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング 大根と竹輪の煮物 なめこと若芽のサツと煮 エネルギー 639kcal 塩分 1.7g	鶏のちゃんちゃん焼き ブロッコリーの煮物 豚肉とじゃが芋の昆布煮 一夜漬 エネルギー 473kcal 塩分 1.8g	25	さば梅煮 キャベツとベーコンの炒め物 きのこ玉ねぎの卵とじ 竹輪の辛子炒め エネルギー 560kcal 塩分 1.8g	 ひじきご飯 牛肉と竹の子入り春雨炒め 菜の花の粒マスタード和え 野菜の味噌煮込み 一夜漬 エネルギー 528kcal 塩分 1.9g			
19	やわらかハンバーグ きのこソテー フレンチマカロニ 大豆とベーコンのクリーム煮 ふきのきんぴら エネルギー 510kcal 塩分 1.9g	さば塩焼 ピーマンソテー 担々風春雨 麩と野菜の煮物 キャベツの土佐煮 エネルギー 512kcal 塩分 2.0g	26	鶏の天ぷら うま塩キャベツ 野菜のおひたし ナスと麩の炒め煮 塩枝豆 エネルギー 472kcal 塩分 1.6g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 小松菜の柚子和え 白菜と挽肉のトロみ煮 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 499kcal 塩分 1.8g			
20	鶏肉のレモン風味焼 インゲンソテー ごぼうとさつま揚げの炒り煮 油揚げの玉子とじ 小松菜のナムル エネルギー 499kcal 塩分 1.7g	とんかつ キャベツソテー 切干大根の洋風きんぴら じゃが芋と人参のカレー炒め 菜の花ときのこの和え物 エネルギー 551kcal 塩分 1.6g	27	オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ 白菜と竹輪の煮びたし 肉野菜煮込み 野菜の三杯酢 エネルギー 495kcal 塩分 1.9g	ブリのごま焼 人参のきんぴら 切干大根の酢の物 大豆とキャベツのコンソメ煮 きくらげとこんにやくの佃煮 エネルギー 512kcal 塩分 1.8g			
21	肉団子の中華炒め 若芽のごま酢和え 麩と大根の煮物 人参しりしり エネルギー 529kcal 塩分 1.7g	ほっけみりん焼 人参グラッセ 白花豆煮 れんこんの五目炒め煮 キャベツの酢漬け エネルギー 483kcal 塩分 1.5g	28	えびカツ チンゲン菜とピーマンのソテー 人参と春雨のサラダ キャベツの麻婆あんかけ ひじき煮 エネルギー 500kcal 塩分 1.7g	治部風煮物 キャベツの白ドレ和え パスタのクリーム煮 ふきの含め煮 エネルギー 478kcal 塩分 1.7g			

●医療食・ムース食・やわらか食のご用意がございます。普段のお食事が食べにくくなったと感じましたら、お気軽にご相談ください。

●ご飯を無料でお粥に変更できます。

●お弁当の配達時に安否確認もいたします。もしもの場合は、ご家族や担当ケアマネジャーへご連絡いたします。