

# 9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	ハムカツ ミックスソテー 切干大根の酢の物 炒り豆腐 キャベツの土佐煮	カレー塩焼 きのこソテー キャロットラペ ツナじゃがバター 法蓮草と油揚げの煮物	金	鶏の天ぷら インゲンと人参のグラッセ 大根とひじきの煮物 ナスとひき肉のトマト煮込み 金時豆煮	和風おろしハンバーグ 菜の花 ソーセージのマッシュサラダ 油揚げの玉子とじ 竹輪の辛子炒め
	エネルギー 504kcal 塩分 1.6g	エネルギー 475kcal 塩分 1.9g	金	エネルギー 486kcal 塩分 1.6g	エネルギー 515kcal 塩分 1.7g
2	生姜焼き 大根と柚子の甘酢漬け 麩と野菜の煮物 ふきのきんぴら	鶏肉のマーマレード煮 インゲンソテー 野菜のピーナッツ和え マカロニのペペロン炒め 白菜のとろみ煮	土	赤魚のバジルオリーブ焼 オクラのペペロンチーノ 切干大根煮 マカロニとツナの和風炒め 人参とコーンの和え物	キャベツと豚肉の塩あんかけ 麩と若芽の酢の物 四川マーボ春雨 高野豆腐煮
	エネルギー 469kcal 塩分 1.7g	エネルギー 500kcal 塩分 1.5g	土	エネルギー 474kcal 塩分 1.5g	エネルギー 478kcal 塩分 1.8g
3	さば味噌粕焼 ピーマンソテー 野菜の三杯酢 れんこんの五目炒め煮 白滝とチンゲン菜の煮物	肉団子の中華炒め オクラとツナの辛み和え 五色煮豆 切干大根としらすの煮物	日	田楽煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 豚肉とさつま芋のごま炒め キャベツの土佐煮	あぶらかれいみりん焼 大根と青菜の柚子和え 青のりポテトサラダ 野菜とハムの卵炒め ひじきと挽肉の炒め煮
	エネルギー 552kcal 塩分 1.8g	エネルギー 512kcal 塩分 1.8g	日	エネルギー 480kcal 塩分 1.8g	エネルギー 474kcal 塩分 1.4g
4	鶏のカレー照煮込み うま塩キャベツ 煮生酢 じゃが芋のそぼろあん きのこの佃煮	まぐろカツ 人参のきんぴら キャベツと煮し鶏のおかかドレッシング 豚バラと春雨のニラ玉炒め 一夜漬	月	お魚ザンギ インゲンソテー 担々風春雨 大豆とキャベツのコンソメ煮 菜の花のごま味噌和え	ポークジンジャー 切干と法蓮草のおひたし 味噌ジャガ煮 一夜漬
	エネルギー 503kcal 塩分 1.8g	エネルギー 548kcal 塩分 1.8g	月	エネルギー 488kcal 塩分 2.2g	エネルギー 499kcal 塩分 2.1g
5	ロールキャベツの白味噌仕立て 小松菜のおひたし 竹輪のごま炒め 切干大根の韓国風炒め 塩枝豆	ハッシュドポーク 麩の野菜あんかけ ひじきとごぼうのナムル	火	ナスと鶏肉のしぎ焼 野菜のおひたし イカと白菜の中華煮 ひじき煮	さば塩焼 ピーマンソテー オクラのおかか和え梅風味 大根と竹輪の煮物 人参のきんぴら
	エネルギー 518kcal 塩分 2.0g	エネルギー 516kcal 塩分 2.1g	火	エネルギー 489kcal 塩分 1.9g	エネルギー 518kcal 塩分 2.1g
6	ブリの磯辺焼 大根の酢漬 れんこんの土佐煮 野菜炒め コーンと挽肉の炒め物	治部風煮物 オクラのポン酢ジュレ和え 五目豆腐煮 ごま昆布	水	やわらかハンバーグ きのこソテー 切干と小松菜の煮物 パスタのクリーム煮 白菜のとろみ煮	2種豆腐のゴーヤチャンプルー 大根の甘酢漬け キャベツの麻婆あんかけ 白滝とチンゲン菜の煮物
	エネルギー 523kcal 塩分 1.7g	エネルギー 473kcal 塩分 2.0g	水	エネルギー 470kcal 塩分 1.6g	エネルギー 531kcal 塩分 1.5g
7	ホイコーロー 青梗菜のピーナッツ和え じゃが芋と人参のカレー炒め なめこと若芽のサッと煮	サワラの梅タレ焼 法蓮草のおひたし ふきの含め煮 鶏と大根の味噌煮 白滝と人参のたらこ炒り	木	赤魚の煮付け 平さやいんげん ひじきとベーコンの煮物 豚バラとじゃが芋の山椒炒め 野菜の三杯酢	照焼チキン 人参グラッセ 春雨のごま炒め 大根とウインナーの洋風煮 小松菜の辛子和え
	エネルギー 532kcal 塩分 2.0g	エネルギー 479kcal 塩分 2.0g	木	エネルギー 489kcal 塩分 1.6g	エネルギー 533kcal 塩分 1.8g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食					
15	ささみ大葉フライ うま塩キャベツ 青梗菜の中華和え 五色煮豆 竹輪のごま炒め	肉団子の柚子風味野菜あん 高野豆腐の炒り煮 きのこ玉ねぎの卵とじ きくらげの甘酢和え	ホッケのごま焼 法蓮草のおひたし オーロラマカロニサラダ 玉ねぎと高野豆腐の煮物 白菜のとろみ煮	ハーブチキンソテー 平さやいんげん 小松菜とベーコンのバター炒め 里芋のかに風あんかけ 野菜の三杯酢	鶏の柚子胡椒炒め さばみりん干焼 ミックソテー 切干と法蓮草のおひたし キャベツの麻婆あんかけ ふきのきんぴら	金 エネルギー 556kcal 塩分 1.7g	金 エネルギー 470kcal 塩分 2.0g	金 エネルギー 487kcal 塩分 1.4g	金 エネルギー 490kcal 塩分 1.5g	金 エネルギー 474kcal 塩分 2.1g	金 エネルギー 556kcal 塩分 1.7g
16	そば ワカメ 白菜とミンチの中華炒め 揚げ玉 カリフラワーの甘酢漬け	鶏のごまとれ煮 インゲンと人参のグラッセ 中華うま煮 麩と大根の煮物 さっぱりキャベツのレモン風味	やわらかメンチカツ 人参とぜんまいのナムル 大豆とキャベツのコンソメ煮 白滝とチンゲン菜の煮物	鯖の磯辺焼 ピーマンソテー 切干大根煮 麩の野菜あんかけ きのこの佃煮	えびカツ 小松菜のおひたし 大根とひじきの煮物 五色煮豆 さっぱりキャベツのレモン風味	土 エネルギー 369kcal 塩分 2.5g	土 エネルギー 481kcal 塩分 1.4g	土 エネルギー 584kcal 塩分 2.5g	土 エネルギー 521kcal 塩分 1.7g	土 エネルギー 512kcal 塩分 1.4g	土 エネルギー 497kcal 塩分 2.2g
17	プレーンオムレツ 小松菜の柚子和え オクラのポン酢ジュレ和え イカときのこのトマト煮 ふきの含め煮	ブリのごま醤油焼 ミックソテー 切干と人参のハリハリ 野菜炒め 一夜漬	鶏のちゃんちゃん焼き 春雨のごま炒め 大根と竹輪の煮物 人参しりしり	ロールキャベツのトマト煮込み スパソテー 青梗菜の中華和え 肉野菜煮込み ひじきとベーコンの煮物		日 エネルギー 473kcal 塩分 1.7g	日 エネルギー 504kcal 塩分 1.8g	日 エネルギー 476kcal 塩分 1.9g	日 エネルギー 478kcal 塩分 1.9g		
18	さば梅煮 キャベツとインゲンのソテー じゃが芋のそぼろあん きくらげとこんにゃくの佃煮	照焼ハンバーグ 小松菜のおひたし きんぴられんこん 根菜と大豆の洋風煮 竹輪の辛子炒め	ミックスカレー 大根とウインナーの洋風煮 野菜のピーナッツ和え	サワラのごま醤油焼 小松菜の辛子和え 切干大根の洋風きんぴら 白菜と麩の玉子とじ 大豆煮		月 エネルギー 532kcal 塩分 1.8g	月 エネルギー 499kcal 塩分 2.1g	月 エネルギー 529kcal 塩分 2.2g	月 エネルギー 469kcal 塩分 1.6g		
19	鶏肉のきのこあん 菜の花 春雨の中華和え 油揚げの玉子とじ オクラのペペロンチーノ	白身フライ 鶏ミンチと小松菜の煮物 マカロニとツナの和風炒め 切干大根の洋風サラダ	鶏肉と野菜の甘酢炒め ふきの含め煮 パスタのクリーム煮 白菜と若芽のナムル	ポテトコロッケ 人参のおかかサラダ 白菜と竹輪の煮びたし 切干大根の韓国風炒め ひじき煮		火 エネルギー 516kcal 塩分 1.6g	火 エネルギー 626kcal 塩分 1.5g	火 エネルギー 516kcal 塩分 1.9g	火 エネルギー 563kcal 塩分 2.0g		
20	あぶらかれいみぞれ煮 ふきのきんぴら キャベツとベーコンの炒め物 ナスと麩の炒め煮 春菊のおひたし	麻婆豆腐 大根と柚子の甘酢漬け 白菜と青梗菜の塩あんかけ 白滝と人参のたらこ炒り	豚肉と厚揚げの炒め物 切干大根とベーコンの煮物 ジャガ芋ときのこの煮物 菜の花のごま味噌和え	アジのカレー焼 大根の酢漬 中華うま煮 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツの漬物柚子風味		水 エネルギー 501kcal 塩分 1.9g	水 エネルギー 532kcal 塩分 1.9g	水 エネルギー 506kcal 塩分 1.8g	水 エネルギー 488kcal 塩分 1.7g		
21	ポークチャップ 人参のきな粉和え 野菜の味噌煮込み 一夜漬	アジの幽庵焼 キャベツソテー ごぼうのごま酢和え 蒸し鶏と春雨の中華煮 コーンと挽肉の炒め物	ブリのごま焼 人参のきんぴら キャベツとインゲンのソテー 麩と大根の煮物 竹輪の辛子炒め	豆腐ハンバーグ きくらげとこんにゃくの佃煮 若芽のごま酢和え 豚肉のチリソース炒め オクラのペペロンチーノ		木 エネルギー 473kcal 塩分 1.9g	木 エネルギー 483kcal 塩分 1.8g	木 エネルギー 550kcal 塩分 1.6g	木 エネルギー 486kcal 塩分 1.7g		