

10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
	赤魚のごま醤油焼 オニオンソテー	ホイコーロー		白身フライ	鶏肉と野菜の甘酢炒め
1	キャベツの白ドレ和え 高野豆腐の卵とじ 菜の花とツナの辛子和え	カリフラワーの甘酢漬け じゃが芋と人参のカレー炒め 切干大根としらすの煮物		8 菜の花のおひたし 野菜の味噌煮込み 人参のきな粉和え	ふきと油揚げの炒め煮 パスタのクリーム煮 一夜漬
日	エネルギー 474kcal 塩分 1.7g	エネルギー 528kcal 塩分 1.7g	日	エネルギー 646kcal 塩分 1.5g	エネルギー 508kcal 塩分 1.9g
2	ヤンニョムチキン風 スパソテー 若芽ともやしの酢の物 野菜炒め 竹輪のごま炒め	カゴカマス味噌焼 菜の花 人参とぜんまいのナムル れんこんの五目炒め煮 キャベツの土佐煮		9 キャベツと豚肉の塩あんかけ カリフラワーのピクルス ナスと麩の炒め煮 大根とひじきの煮物	ホッケの照焼 ミックスソテー 切干大根とベーコンの煮物 豚肉と蓮根の生姜炒め キャベツの漬物柚子風味
月	エネルギー 528kcal 塩分 2.1g	エネルギー 496kcal 塩分 2.0g	月	エネルギー 485kcal 塩分 1.4g	エネルギー 474kcal 塩分 1.5g
3	ほっけみりん焼 うま塩キャベツ キャロットラペ 豚肉と小松菜の中華春雨煮 一夜漬	オニオンソースハンバーグ ピーマンソテー さつま芋 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 大豆とキャベツのコンソメ煮 昆布の佃煮		10 プレーンオムレツ オニオンソテー 鶏ミンチと小松菜の煮物 豚バラとキャベツの炒め物 人参のおかかサラダ	キーマカレー ジャガイモと椎茸の煮物 和風コールスロー
火	エネルギー 477kcal 塩分 1.8g	エネルギー 488kcal 塩分 2.1g	火	エネルギー 516kcal 塩分 1.6g	エネルギー 486kcal 塩分 2.0g
4	鶏肉と野菜の塩麹炒め 青梗菜の中華和え ツナじゃがバター ひじき煮	ブリの磯辺焼 白滝と人参のたらこ炒り もずくとなめこの三杯酢 大根と竹輪の煮物 ふきの含め煮		11 花野菜と鶏肉のバジル炒め 切干とインゲンの煮物 五色煮豆 さっぱりキャベツのレモン風味	お魚ザンギ 法蓮草のおひたし 養生酢 豚バラと春雨のニラ玉炒め ひじきとベーコンの煮物
水	エネルギー 479kcal 塩分 2.2g	エネルギー 484kcal 塩分 1.7g	水	エネルギー 496kcal 塩分 1.6g	エネルギー 518kcal 塩分 2.3g
5	サワラの梅タレ焼 インゲンソテー 若竹煮 じゃが芋の洋風玉子とじ 切干と人参のハリハリ	ハムカツ キャベツソテー 枝豆とオクラのおかか和え イカときのこのトマト煮 五目うの花		12 さばみりん干焼 人参グラッセ 若芽とパインの酢の物 キャベツの麻婆あんかけ きくらげとこんにやくの佃煮	根菜入りハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 肉野菜煮込み 一夜漬
木	エネルギー 476kcal 塩分 2.0g	エネルギー 506kcal 塩分 1.7g	木	エネルギー 554kcal 塩分 1.7g	エネルギー 519kcal 塩分 2.0g
6	麻婆豆腐 白菜のとろみ煮 麩と野菜の煮物 大根と柚子の甘酢漬け	鶏肉のマーマレード煮 人参のきんぴら キャベツとツナのナムル マカロニのペペロン炒め 菜の花のごま味噌和え		13 ロールキャベツのトマト煮込み 平さやいんげん さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え 炒り豆腐 キャロットラペ	ナスと鶏肉のしぎ焼 ふきの含め煮 麩と大根の煮物 枝豆とコーンのバター風味
金	エネルギー 490kcal 塩分 1.8g	エネルギー 489kcal 塩分 1.4g	金	エネルギー 476kcal 塩分 2.0g	エネルギー 505kcal 塩分 1.6g
7	ポークジンジャー 白滝とチンゲン菜の煮物 根菜と大豆の洋風煮 竹輪の辛子炒め	鯖のごま焼 オクラのペペロンチーノ 若芽の酢味噌和え 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 切干大根のカレーきんぴら		14 ポテトコロケ きのこソテー 竹輪のごま炒め イカと白菜の中華煮 小松菜の辛子和え	赤魚の煮付け 菜の花 おからと玉ねぎのサラダ マカロニとツナの和風炒め キャベツの土佐煮
土	エネルギー 532kcal 塩分 2.1g	エネルギー 581kcal 塩分 1.5g	土	エネルギー 537kcal 塩分 2.3g	エネルギー 485kcal 塩分 1.5g

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食		
15	天津飯		鶏のカレー照煮込み	22	豚肉と厚揚げの炒め物		ブリのごま焼	29	ハニーマスタードチキン		アジの幽庵焼	
	大根と鶏肉のごま味噌煮		オクラのペペロンチーノ		若芽ともやしの酢の物		若芽とオクラの酢の物		うま塩キャベツ		切干大根煮	切干と人参のハリハリ
日	大豆とトマトのマリネサラダ		ふきのきんぴら	日	大根と竹輪の煮物		じゃが芋のそぼろあん	日	野菜とハムの卵炒め		白菜のとろみ煮	
	エネルギー 526kcal	エネルギー 492kcal	塩分 1.8g		塩分 2.0g	エネルギー 506kcal	エネルギー 542kcal		塩分 1.7g	エネルギー 506kcal	エネルギー 490kcal	塩分 1.5g
16	肉団子の柚子風味野菜あん		生姜焼き	23	鶏肉のレモン風味焼		きのこのハヤシライス	30	さば塩焼		ロールキャベツの白味噌仕立て	
	切干と法蓮草のおひたし		キャベツとインゲンのソテー		肉入りうの花		キャベツとしらすの卵とじ		キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け		インゲンソテー	
月	マカロニのペペロン炒め		ジャガ芋ときのこの煮物	月	イカと白菜の中華煮		インゲンのごま和え	月	四川マーボ春雨		マカロニとパプリカのサラダ	
	一夜漬	白滝とチンゲン菜の煮物	ひじき煮		ひじき煮	一夜漬	塩枝豆		エネルギー 481kcal	エネルギー 470kcal	エネルギー 512kcal	エネルギー 494kcal
火	治部風煮物		まぐろカツ	24	あぶらかれい生姜煮		肉団子の中華炒め	31	やわらかメンチカツ		ブリのごま醤油焼	
	竹輪とキャベツのバター醤油炒め		大根の酢漬		白菜と揚げの旨煮		肉団子の中華炒め		平さやいんげん			
火	大根とウインナーの洋風煮		豚肉のチリソース炒め	火	マカロニとツナの和風炒め		青梗菜の胡麻豆板醤和え	火	大根と竹輪のひじき煮		キャベツのピーナッツ和え	
	コーンと挽肉の炒め物	なめこと若芽のサッと煮	豚挽き肉と切干大根の煮物		豚挽き肉と切干大根の煮物	きくらげとこんにやくの佃煮	白滝と人参のたらこ炒り		ふきのきんぴら	エネルギー 481kcal	エネルギー 516kcal	エネルギー 480kcal
水	メバルみりん焼		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	25	ポークチャップ		えびカツ	26	豆腐ハンバーグ		サワラの磯辺焼	
	人参のきんぴら		ピーマンソテー		カリフラワーとウインナーのカレー煮		れんこんの五目炒め煮		オクラのペペロンチーノ		オクラのペペロンチーノ	ハムと春雨のサラダ
水	担々風春雨		切干と小松菜の煮物	水	れんこんの五目炒め煮		オクラのペペロンチーノ	水	オクラのペペロンチーノ		小松菜の辛子和え	
	油揚げの玉子とじ	青菜のおかかマヨネーズ和え	キャベツの漬物柚子風味		オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ		オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ
木	豚キムチ		鶏のちゃんちゃん焼き	26	豆腐ハンバーグ		サワラの磯辺焼	27	赤魚のみぞれ煮		鶏の柚子胡椒炒め	
	オクラのポン酢ジュレ和え		洋風肉じゃが煮		ピーマンソテー		ごぼうとさつま揚げの炒り煮		切干大根の韓国風炒め		金時豆煮	サワラの磯辺焼
木	オクラのポン酢ジュレ和え		五色煮豆	木	ごぼうとさつま揚げの炒り煮		切干大根の韓国風炒め	木	金時豆煮		人参しりしり	
	白滝と人参のたらこ炒り	一夜漬	一夜漬		金時豆煮	金時豆煮	金時豆煮		金時豆煮	金時豆煮	金時豆煮	金時豆煮
金	やわらかハンバーグ		さば梅煮	27	赤魚のみぞれ煮		鶏の柚子胡椒炒め	28	鶏団子のケチャップ煮		牛肉と竹の子入り春雨炒め	
	人参グラッセ		れんこんと人参の甘露煮		レモンかぼちゃ		大豆とキャベツのコンソメ煮		一夜漬		カリフラワーのピーナッツ味噌和え	大根とウインナーの洋風煮
金	ブロッコリーの卵とじ		蒸し鶏と春雨の中華煮	金	レモンかぼちゃ		カリフラワーのピーナッツ味噌和え	金	ひじきとベーコンの煮物		ぜんまいとコンニャクの炒め煮	
	玉ねぎと高野豆腐の煮物	野菜の三杯酢	竹輪の辛子炒め		大豆とキャベツのコンソメ煮	一夜漬	大根とウインナーの洋風煮		竹輪のごま炒め	麩と大根の煮物	キャベツの麻婆あんかけ	人参のおかかサラダ
土	アジのカレー焼		鶏の天ぷら	28	鶏団子のケチャップ煮		牛肉と竹の子入り春雨炒め	29	アジのカレー焼		キャベツの麻婆あんかけ	
	キャベツソテー		インゲンソテー		ひじきとさつま揚げの煮物		オクラのペペロンチーノ		オクラのペペロンチーノ		オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ
土	ひじきとさつま揚げの煮物		大豆としらすの甘辛煮	土	ひじきとベーコンの煮物		ぜんまいとコンニャクの炒め煮	土	ひじきとさつま揚げの煮物		キャベツの麻婆あんかけ	
	白菜と青梗菜の塩あんかけ	煮生酢	ナスと麩の炒め煮		麩と大根の煮物	キャベツの漬物柚子風味	人参のおかかサラダ		人参のおかかサラダ	人参のおかかサラダ	人参のおかかサラダ	人参のおかかサラダ
土	煮生酢		菜の花のごま味噌和え	土	キャベツの漬物柚子風味		人参のおかかサラダ	土	キャベツの漬物柚子風味		人参のおかかサラダ	
	エネルギー 470kcal	エネルギー 472kcal	塩分 1.8g		塩分 1.8g	エネルギー 480kcal	エネルギー 536kcal		塩分 2.1g	エネルギー 480kcal	エネルギー 536kcal	塩分 1.8g

●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。