

11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	ちらし寿司	さば梅煮
	赤魚の煮付け 人参グラッセ	治部風煮物		
1	キャベツと油揚げの味噌煮 ナスと麩の炒め煮 菜の花ときのこの和え物	マリーネサラダ 大豆とベーコンのクリーム煮 一夜漬	8 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	担々風春雨 野菜炒め ふきのきんぴら
水	エネルギー 473kcal 塩分 1.5g	エネルギー 483kcal 塩分 2.0g	エネルギー 473kcal 塩分 2.1g	エネルギー 568kcal 塩分 1.8g
2	肉団子の柚子風味野菜あん カリフラワーの甘酢漬け 豚バラと春雨のニラ玉炒め 竹輪の辛子炒め	ホッケのごま焼 オクラのペペロンチーノ 人参とぜんまいのナムル れんこんの五目炒め煮 切干と小松菜の煮物	9 ハーブチキンソテー インゲンとえのきの炒め物 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 根菜と大豆の洋風煮 菜の花のおひたし	ポークチャップ 野菜のおひたし じゃが芋のそぼろあん 白滝と人参のたらこ炒り
木	エネルギー 499kcal 塩分 2.0g	エネルギー 478kcal 塩分 1.4g	エネルギー 526kcal 塩分 1.7g	エネルギー 477kcal 塩分 1.9g
3	生姜焼き ふきと油揚げの炒め煮 五色煮豆 菜の花のごま味噌和え	ポテトコロッケ ピーマンソテー 中華うま煮 イカと若芽の酢の物 きのこの佃煮	10 ほっけみりん焼 小松菜の辛子和え ふきの含め煮 さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め ひじきとベーコンの煮物	やわらかハンバーグ ミックスソテー 肉入りうの花 野菜とハムの卵炒め オクラのペペロンチーノ
金	エネルギー 506kcal 塩分 1.8g	エネルギー 573kcal 塩分 2.2g	エネルギー 477kcal 塩分 1.9g	エネルギー 473kcal 塩分 1.5g
4	鶏のカレー照煮込み 枝豆と人参のあっさり煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ 白菜と麩の玉子とじ 切干大根煮	牛肉とキャベツの炒め物 ごぼうのごま酢和え 大根と竹輪の煮物 ひじき煮	11 ホイコーロー きんぴられんこん 五目炒め煮 白菜のとろみ煮	赤魚のパジルオーリーブ焼 キャベツの土佐煮 玉子スパサラダ 麩と野菜の煮物 キャロットラペ
土	エネルギー 493kcal 塩分 1.8g	エネルギー 575kcal 塩分 2.1g	エネルギー 556kcal 塩分 1.7g	エネルギー 471kcal 塩分 1.6g
5	カゴカマス照焼 キャベツの漬物柚子風味 春雨の中華和え イカとじゃが芋の煮物 なめこと若芽のサッと煮	豚キムチ れんこんの土佐煮 マカロニとツナの和風炒め 野菜の三杯酢	12 サワラの磯辺焼 法蓮草のおひたし ブロッコリーの卵とじ ツナじゃがバター 一夜漬	鶏のごまタレ煮 インゲンと人参のグラッセ さつま芋と切干大根の煮物 パスタのクリーム煮 さっぱりキャベツのレモン風味
日	エネルギー 484kcal 塩分 2.2g	エネルギー 517kcal 塩分 1.7g	エネルギー 472kcal 塩分 1.7g	エネルギー 500kcal 塩分 1.4g
6	鶏のちゃんちゃん焼き 人参とコーンの和え物 玉ねぎと高野豆腐の煮物 きくらげとこんにやくの佃煮	ブリの磯辺焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 切干大根とベーコンの煮物 キャベツの麻婆あんかけ 一夜漬	13 プレーンオムレツ ピーマンソテー ぜんまいとミンチの煮物 イカと白菜の中華煮 菜の花とひじきのごま和え	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 きのこの佃煮
月	エネルギー 470kcal 塩分 2.0g	エネルギー 503kcal 塩分 1.6g	エネルギー 475kcal 塩分 2.1g	エネルギー 502kcal 塩分 1.4g
7	アジの幽庵焼 枝豆のペペロンチーノ風 若芽ともやしの酢の物 麩と大根の煮物 鶏ミンチと小松菜の煮物	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん うま塩キャベツ 白菜と竹輪の煮びたし イカときのこのトマト煮 大根の酢漬	14 ナスと鶏肉のしぎ焼 若芽としらすのおひたし 里芋のかに風あんかけ 切干と小松菜の煮物	ハムカツ オニオンソテー 人参のきな粉和え もやしと蒸し鶏のナムル きくらげとこんにやくの佃煮
火	エネルギー 485kcal 塩分 1.7g	エネルギー 483kcal 塩分 1.8g	エネルギー 529kcal 塩分 1.8g	エネルギー 527kcal 塩分 1.8g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食	
15	ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ 鶏ミンチと小松菜の煮物 れんこんの五目炒め煮 竹輪の辛子炒め	カレイ塩焼 平さやいんげん  青のりポテトサラダ 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツの漬物柚子風味	肉団子の中華炒め 青梗菜のピーナッツ和え ツナじゃがバター 白菜のとろみ煮	アジのカレー焼 小松菜のおひたし 一口ナスのオランダ煮 大豆とベーコンのクリーム煮 白滝と人参のたらこ炒り	豆腐ハンバーグ オクラのペペロンチーノ 鶏ミンチと小松菜の煮物 豚肉と蓮根の炒め物 切干大根としらすの煮物	鯖のみぞれ煮 平さやいんげん マカロニの明太マヨ和え キャベツの麻婆あんかけ チンゲン菜ともやしの和え物	
水	エネルギー 479kcal 塩分 1.6g	エネルギー 491kcal 塩分 2.0g	エネルギー 511kcal 塩分 1.9g	エネルギー 483kcal 塩分 1.8g	エネルギー 494kcal 塩分 1.6g	エネルギー 576kcal 塩分 1.8g	
16	鯖のごま焼 うま塩キャベツ スパトマト炒め 麩の野菜あんかけ 切干大根としらすの煮物	法蓮草カレー  大豆とキャベツのコンソメ煮 大根の酢漬	鶏の天ぷら チンゲン菜とピーマンのソテー フレンチマカロニ 冬のラタトゥイユ さっぱりキャベツのレモン風味	根菜入りハンバーグ オニオンソテー 担々風春雨 油揚げの玉子とじ 人参とコーンの和え物	ブリのごま醤油焼 大根と青菜の柚子和え 白菜と挽肉のとろみ煮 じゃが芋の洋風玉子とじ おからと玉ねぎのサラダ	ポークジンジャー 人参とさつま揚げの金平 春雨と鶏肉の煮物 昆布の佃煮	
木	エネルギー 538kcal 塩分 1.5g	エネルギー 501kcal 塩分 2.9g	エネルギー 457kcal 塩分 1.5g	エネルギー 512kcal 塩分 1.8g	エネルギー 542kcal 塩分 1.9g	エネルギー 519kcal 塩分 2.2g	
17	鶏肉のきのこあん 枝豆と人参のあっさり煮 おからと玉ねぎのサラダ キャベツとイカの味噌煮 一夜漬	豚肉と厚揚げの炒め物 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け 里芋のそぼろ煮 ひじき煮	ハッシュドポーク  野菜炒め オクラのおかか和え梅風味	えびカツ 大根の酢漬 ぜんまいとコンニャクの炒め煮 じゃが芋のそぼろあん 一夜漬			
金	エネルギー 515kcal 塩分 1.9g	エネルギー 532kcal 塩分 2.1g	エネルギー 522kcal 塩分 2.4g	エネルギー 492kcal 塩分 1.6g			
18	オニオンソースハンバーグ インゲンソテー 麩と若芽の酢の物 マカロニのペペロン炒め ふきのきんぴら	赤魚のごま醤油焼 キャベツソテー ゴボウのピリ辛サラダ 五色煮豆 小松菜の辛子和え	田楽煮 キャベツのピーナッツ和え 豚肉と南瓜の甘酢炒め 白菜と若芽のナムル	カゴカマス味噌焼 ピーマンソテー ふきと油揚げの炒め煮 マカロニのコーンクリーム煮 菜の花のおひたし			
土	エネルギー 478kcal 塩分 2.2g	エネルギー 471kcal 塩分 1.6g	エネルギー 471kcal 塩分 1.7g	エネルギー 478kcal 塩分 2.0g			
19	豚肉のおろし煮 ひじきと挽肉の炒め煮 じゃが芋と人参のカレー炒め チンゲン菜ともやしの和え物	照焼チキン スパソテー キャロットラペ 野菜とハムの卵炒め 一夜漬	赤魚の生姜煮 人参のレモン煮 インゲンのごま和え 四川マーボ春雨 白花豆煮	チキンピカタ キャベツの漬物柚子風味 切干と人参のハリハリ 野菜の味噌煮込み ひじき煮			
日	エネルギー 557kcal 塩分 1.8g	エネルギー 539kcal 塩分 1.8g	エネルギー 491kcal 塩分 1.5g	エネルギー 529kcal 塩分 2.0g			
20	麻婆豆腐 カリフラワーの甘酢漬け 大根と竹輪の煮物 オクラのペペロンチーノ	白身フライ キャベツと若芽のマヨネーズ和え 味噌ジャガ煮 切干と法蓮草のおひたし	やわらかメンチカツ 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 豚肉のチリソース炒め 小松菜の辛子和え	ロールキャベツのクリーム煮 菜の花 おくらのとろろ和え 五色煮豆 人参のおかかサラダ			
月	エネルギー 508kcal 塩分 1.8g	エネルギー 587kcal 塩分 1.5g	エネルギー 603kcal 塩分 2.3g	エネルギー 504kcal 塩分 1.6g			
21	鯖の味噌煮 人参のきんぴら キャベツとインゲンのソテー 麩と野菜の煮物 一夜漬	鶏の柚子胡椒炒め じゃが芋とコーンのコンソメ味 高野豆腐の卵とじ 菜の花のごま味噌和え	サワラのごま焼  キャベツソテー 人参と若芽の酢の物 ジャガ芋ときのこの煮物 白滝とチンゲン菜の煮物	鶏肉と野菜の甘酢炒め カリフラワーとウインナーのカレー煮 麩と大根の煮物 菜の花とひじきのごま和え			
火	エネルギー 558kcal 塩分 1.9g	エネルギー 483kcal 塩分 1.7g	エネルギー 471kcal 塩分 1.6g	エネルギー 474kcal 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。