

1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月			8	
2月			9	
3月			10	
4月			11	
5月			12	
6月			13	
7月			14	
8月				
9月				
10月				
11月				
12月				
1月				

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
15	プレーンオムレツ オクラのペペロンチーノ 切干大根の酢の物 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 人参しりしり	ハッシュドポーク 野菜炒め 蓮根とひじきのサラダ	ほっけ塩焼 インゲンとえのきの炒め物 若芽の粒マスタードサラダ 豚バラとキャベツの炒め物 五目うの花	鶏の柚子胡椒炒め ごぼうのごま酢和え ツナじゃがバター 菜の花ときのこの和え物	やわらかハンバーグ スパソテー キャベツのピリ辛マヨネーズ 五目豆腐煮 人参とコーンの和え物	鯖のごま焼 人参のきんぴら 担々風春雨 ジャガ芋ときのこの煮物 キャベツの漬物柚子風味
月	エネルギー 473kcal 塩分 1.5g	エネルギー 534kcal 塩分 2.2g	エネルギー 474kcal 塩分 1.5g	エネルギー 469kcal 塩分 1.9g	エネルギー 470kcal 塩分 1.7g	エネルギー 543kcal 塩分 1.5g
16	治部風煮物 ハムと春雨のサラダ 五色煮豆 一夜漬	ブリのごま焼 インゲンソテー 野菜のおひたし きのこ玉ねぎの卵とじ ふきの含め煮	豚キムチ キャロットラペ 根菜と大豆の洋風煮 小松菜のおひたし	さば梅煮 法蓮草と春雨の中華和え キャベツの麻婆あんかけ 竹輪のごま炒め	赤魚の味噌煮 白滝と人参のたらこ炒り フレンチマカロニ 野菜とハムの卵炒め 竹輪の辛子炒め	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん インゲンソテー キャベツとベーコンの炒め物 切干大根の韓国風炒め 若芽ともやしの酢の物
火	エネルギー 478kcal 塩分 1.9g	エネルギー 492kcal 塩分 1.8g	エネルギー 502kcal 塩分 1.8g	エネルギー 589kcal 塩分 1.8g	エネルギー 500kcal 塩分 1.9g	エネルギー 511kcal 塩分 1.9g
17	さばみりん干焼 うま塩キャベツ 切干大根の洋風きんぴら じゃが芋と人参のカレー炒め 竹輪の辛子炒め	照焼ハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー オクラとめかぶの三杯酢 鶏のうま煮 ひじき煮	ブリのごま醤油焼 さっぱりキャベツのレモン風味 カリフラワーとウイナーのカレー煮 白菜と麩の玉子とじ 菜の花とひじきのごま和え	ロールキャベツのトマト煮込み オクラのペペロンチーノ 高野豆腐の炒り煮 イカと若芽の酢の物 切干大根としらすの煮物	花野菜と鶏肉のバジル炒め やわらかメンチカツ	春雨の酢の物 麩と野菜の煮物 枝豆と人参のあっさり煮 大根とひじきの煮物 高野豆腐とあさりの卵とじ 白菜のとろみ煮
水	エネルギー 542kcal 塩分 1.7g	エネルギー 501kcal 塩分 2.1g	エネルギー 511kcal 塩分 1.5g	エネルギー 476kcal 塩分 1.9g	エネルギー 472kcal 塩分 1.6g	エネルギー 599kcal 塩分 2.2g
18	生姜焼き 中華うま煮 キャベツとイカの味噌煮 白滝と人参のたらこ炒り	ハニーマスタードチキン 小松菜の辛子和え キャベツの白ドレ和え 麩と大根の煮物 白菜のとろみ煮	鶏のちゃんちゃん焼き 人参とコーンのツナマヨ和え 大豆とベーコンのクリーム煮 一夜漬	えびカツ 平さやいんげん れんこんの土佐煮 じゃが芋のそぼろあん 野菜の三杯酢		
木	エネルギー 472kcal 塩分 1.9g	エネルギー 497kcal 塩分 1.3g	エネルギー 484kcal 塩分 1.9g	エネルギー 536kcal 塩分 1.6g		
19	豆腐ハンバーグ キャベツの漬物柚子風味 蓮根と竹輪のきんぴら 豚バラと春雨のニラ玉炒め 人参のおかかサラダ	アジのカレー焼 法蓮草のおひたし ミックスポテトサラダ パスタのクリーム煮 豚挽き肉と切干大根の煮物	ミックスカレー 大根と竹輪の煮物 野菜のピーナッツ和え	肉団子の柚子風味野菜あん 春雨のごま炒め 油揚げの玉子とじ 切干と小松菜の煮物		
金	エネルギー 516kcal 塩分 1.8g	エネルギー 482kcal 塩分 1.9g	エネルギー 526kcal 塩分 2.2g	エネルギー 478kcal 塩分 2.0g		
20	赤魚の磯辺焼 オニオンソテー 大根の甘酢漬 大豆とキャベツのコンソメ煮 菜の花のごま味噌和え	鶏団子のケチャップ煮 キャベツソテー 人参とさつま揚げの金平 白菜と青梗菜の塩あんかけ きくらげとこんにやくの佃煮	田楽煮 人参のきな粉和え 豚肉と南瓜の甘酢炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物	ほっけみりん焼 インゲンと人参のグラッセ きんぴられんこん 野菜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物		
土	エネルギー 471kcal 塩分 1.6g	エネルギー 488kcal 塩分 2.2g	エネルギー 469kcal 塩分 1.7g	エネルギー 470kcal 塩分 1.8g		
21	キャベツメンチ 大根の酢漬 蒸し鶏の醤油マヨネーズ 麩と野菜の煮物 枝豆とコーンのバター風味	メバルみりん焼 人参のきんぴら ナスの油炒め 豚肉のチリソース炒め 一夜漬	ポークジンジャー 若芽のごま酢和え ナスと麩の炒め煮 ひじき煮	照焼チキン うま塩キャベツ 切干大根とベーコンの煮物 冬のラタトゥイユ 菜の花とツナの辛子和え		
日	エネルギー 563kcal 塩分 1.5g	エネルギー 473kcal 塩分 1.4g	エネルギー 542kcal 塩分 2.0g	エネルギー 488kcal 塩分 1.7g		