

2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 | | | |
|--------------------|--|---------------------|--|--|--|---------------------------------|---|---|---|
| メパルみりん焼 オニオンソテー | キャベツと豚肉の塩あんかけ | ブレーンオムレツ 人参のきんぴら | きのこのハヤシライス | 1 | キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング パスタのクリーム煮 五目うの花 | 白菜と竹輪の煮びたし 味噌ジャガ煮 大根の酢醤油漬 | 8 | ふきと油揚げの炒め煮 さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め 一夜漬 | 根菜と大豆の洋風煮 キャベツの漬物柚子風味 |
| 木 | エネルギー 471kcal 塩分 1.3g | 木 | エネルギー 484kcal 塩分 1.6g | 木 | エネルギー 491kcal 塩分 1.9g | 木 | エネルギー 505kcal 塩分 3.2g | | |
| 麻婆豆腐 | サワラの磯辺焼 人参煮 切干大根煮 キャベツとしらすの卵とじ 菜の花のごま味噌和え | 9 | 白身魚のみぞれ煮 ミックスソテー 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ツナじゃがバター 白滝と人参のたらこ炒り | 鶏もも竜田揚げ オクラのペペロンチーノ 若芽のごま酢和え キャベツの麻婆あんかけ 切干と法蓮草のおひたし | 金 | エネルギー 473kcal 塩分 2.0g | 金 | エネルギー 476kcal 塩分 1.8g | エネルギー 543kcal 塩分 2.0g |
| 2 | 若芽とオクラの酢の物 麩の野菜あんかけ 菜の花のごま味噌和え | 3 | あぶらかれい生姜煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 四色なます 豚肉のチリソース炒め 人参しりしり | 肉団子の中華炒め 和風サラダ ごぼう大豆 きくらげとこんにゃくの佃煮 | 10 | エネルギー 477kcal 塩分 1.8g | 土 | 肉団子の柚子風味野菜あん 高野豆腐の炒り煮 麩と野菜の煮物 竹輪の辛子炒め | 太刀魚の青じそ焼 インゲンソテー きんぴられんこん 野菜とハムの卵炒め 菜の花ときのこの和え物 |
| 金 | エネルギー 507kcal 塩分 1.7g | 土 | エネルギー 535kcal 塩分 2.0g | 土 | エネルギー 480kcal 塩分 2.0g | 日 | まぐろカツ 人参のおかかサラダ カリフラワーのピクルス 豆腐としめじのとろみ煮 菜の花とツナの辛子和え | 鶏のカレー照煮込み チンゲン菜とピーマンのソテー 人参と春雨のサラダ じゃが芋のそぼろあん 大根とひじきの煮物 | |
| 4 | ロールキャベツのクリーム煮 菜の花 カリフラワーのピーナッツ味噌和え 鶏のうま煮 昆布の佃煮 | 5 | ハムカツ 大根と青菜の柚子和え コンニャクとごぼうのきんぴら イカと白菜の中華煮 キャロットラペ | 豚肉と厚揚げの炒め物 鶏ミンチと小松菜の煮物 里芋のかに風あんかけ ひじき煮 | 11 | エネルギー 470kcal 塩分 1.7g | 日 | オニオンソースハンバーグ インゲンとえのきの炒め物 野菜のピーナッツ和え マカロニのコーンクリーム煮 切干と人参のハリハリ | 赤魚の味噌煮 小松菜のおひたし 大根なます 豚バラとキャベツの炒め物 白菜のとろみ煮 |
| 日 | エネルギー 475kcal 塩分 1.9g | 月 | エネルギー 532kcal 塩分 1.8g | 月 | エネルギー 490kcal 塩分 1.7g | 月 | エネルギー 493kcal 塩分 1.8g | | |
| 6 | 鶏肉と野菜の甘酢炒め キャベツとインゲンのソテー 五色煮豆 一夜漬 | 7 | 鯖の味噌煮 大根の酢漬 人参とぜんまいのナムル 野菜炒め 小松菜の辛子和え | ブリのごま醤油焼 ふきのきんぴら 白菜と若芽のピリ辛和え 大根と竹輪の煮物 人参の炒りたら子 | 12 | エネルギー 470kcal 塩分 1.7g | 火 | ブリのごま焼 きくらげとこんにゃくの佃煮 中華うま煮 じゃが芋と人参のカレー炒め さっぱりキャベツのレモン風味 | 鶏のちゃんちゃん焼き 人参のきな粉和え 麩の玉子とじ ひじき煮 |
| 火 | エネルギー 490kcal 塩分 1.9g | 火 | エネルギー 511kcal 塩分 1.8g | 火 | エネルギー 505kcal 塩分 1.8g | 火 | エネルギー 468kcal 塩分 1.9g | | |
| 7 | 鶏肉と野菜の甘酢炒め キャベツとインゲンのソテー 五色煮豆 一夜漬 | 8 | 鯖の味噌煮 大根の酢漬 人参とぜんまいのナムル 野菜炒め 小松菜の辛子和え | 根菜入りハンバーグ スパソテー 切干大根とベーコンの煮物 高野豆腐の卵とじ 菜の花とひじきのごま和え | 13 | エネルギー 477kcal 塩分 2.0g | 水 | 天津飯 鶏肉と野菜の中華炒め 春雨と菜の花の梅わさし和え | ポークジンジャー さつま芋と切干大根の煮物 パスタのクリーム煮 若芽ともやしの酢の物 |
| 水 | エネルギー 550kcal 塩分 2.0g | 水 | エネルギー 532kcal 塩分 1.8g | 水 | エネルギー 477kcal 塩分 2.0g | 水 | エネルギー 477kcal 塩分 1.9g | | |
| 9 | 鶏肉と野菜の甘酢炒め キャベツとインゲンのソテー 五色煮豆 一夜漬 | 10 | 鯖の味噌煮 大根の酢漬 人参とぜんまいのナムル 野菜炒め 小松菜の辛子和え | ブリのごま醤油焼 ふきのきんぴら 白菜と若芽のピリ辛和え 大根と竹輪の煮物 人参の炒りたら子 | 14 | エネルギー 490kcal 塩分 1.7g | 水 | 天津飯 鶏肉と野菜の中華炒め 春雨と菜の花の梅わさし和え | 鶏のちゃんちゃん焼き 人参のきな粉和え 麩の玉子とじ ひじき煮 |
| 木 | エネルギー 471kcal 塩分 1.3g | 木 | エネルギー 484kcal 塩分 1.6g | 木 | エネルギー 491kcal 塩分 1.9g | 木 | エネルギー 505kcal 塩分 3.2g | | |
| 麻婆豆腐 | サワラの磯辺焼 人参煮 切干大根煮 キャベツとしらすの卵とじ 菜の花のごま味噌和え | 9 | 白身魚のみぞれ煮 ミックスソテー 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ツナじゃがバター 白滝と人参のたらこ炒り | 鶏もも竜田揚げ オクラのペペロンチーノ 若芽のごま酢和え キャベツの麻婆あんかけ 切干と法蓮草のおひたし | 10 | エネルギー 480kcal 塩分 2.0g | 土 | まぐろカツ 人参のおかかサラダ カリフラワーのピクルス 豆腐としめじのとろみ煮 菜の花とツナの辛子和え | 鶏のカレー照煮込み チンゲン菜とピーマンのソテー 人参と春雨のサラダ じゃが芋のそぼろあん 大根とひじきの煮物 |
| 2 | 若芽とオクラの酢の物 麩の野菜あんかけ 菜の花のごま味噌和え | 3 | あぶらかれい生姜煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 四色なます 豚肉のチリソース炒め 人参しりしり | 肉団子の中華炒め 和風サラダ ごぼう大豆 きくらげとこんにゃくの佃煮 | 11 | エネルギー 470kcal 塩分 1.7g | 日 | オニオンソースハンバーグ インゲンとえのきの炒め物 野菜のピーナッツ和え マカロニのコーンクリーム煮 切干と人参のハリハリ | 赤魚の味噌煮 小松菜のおひたし 大根なます 豚バラとキャベツの炒め物 白菜のとろみ煮 |
| 金 | エネルギー 473kcal 塩分 2.0g | 土 | エネルギー 477kcal 塩分 1.8g | 土 | エネルギー 480kcal 塩分 2.0g | 日 | まぐろカツ 人参のおかかサラダ カリフラワーのピクルス 豆腐としめじのとろみ煮 菜の花とツナの辛子和え | 鶏のカレー照煮込み チンゲン菜とピーマンのソテー 人参と春雨のサラダ じゃが芋のそぼろあん 大根とひじきの煮物 | |
| 4 | ロールキャベツのクリーム煮 菜の花 カリフラワーのピーナッツ味噌和え 鶏のうま煮 昆布の佃煮 | 5 | ハムカツ 大根と青菜の柚子和え コンニャクとごぼうのきんぴら イカと白菜の中華煮 キャロットラペ | 豚肉と厚揚げの炒め物 鶏ミンチと小松菜の煮物 里芋のかに風あんかけ ひじき煮 | 12 | エネルギー 470kcal 塩分 1.7g | 日 | オニオンソースハンバーグ インゲンとえのきの炒め物 野菜のピーナッツ和え マカロニのコーンクリーム煮 切干と人参のハリハリ | 赤魚の味噌煮 小松菜のおひたし 大根なます 豚バラとキャベツの炒め物 白菜のとろみ煮 |
| 日 | エネルギー 475kcal 塩分 1.9g | 月 | エネルギー 532kcal 塩分 1.8g | 月 | エネルギー 490kcal 塩分 1.7g | 月 | エネルギー 493kcal 塩分 1.8g | | |
| 6 | 鶏肉と野菜の甘酢炒め キャベツとインゲンのソテー 五色煮豆 一夜漬 | 7 | 鯖の味噌煮 大根の酢漬 人参とぜんまいのナムル 野菜炒め 小松菜の辛子和え | ブリのごま醤油焼 ふきのきんぴら 白菜と若芽のピリ辛和え 大根と竹輪の煮物 人参の炒りたら子 | 13 | エネルギー 477kcal 塩分 2.0g | 火 | ブリのごま焼 きくらげとこんにゃくの佃煮 中華うま煮 じゃが芋と人参のカレー炒め さっぱりキャベツのレモン風味 | 鶏のちゃんちゃん焼き 人参のきな粉和え 麩の玉子とじ ひじき煮 |
| 火 | エネルギー 490kcal 塩分 1.9g | 火 | エネルギー 511kcal 塩分 1.8g | 火 | エネルギー 505kcal 塩分 1.8g | 火 | エネルギー 468kcal 塩分 1.9g | | |
| 7 | 鶏肉と野菜の甘酢炒め キャベツとインゲンのソテー 五色煮豆 一夜漬 | 8 | 鯖の味噌煮 大根の酢漬 人参とぜんまいのナムル 野菜炒め 小松菜の辛子和え | 根菜入りハンバーグ スパソテー 切干大根とベーコンの煮物 高野豆腐の卵とじ 菜の花とひじきのごま和え | 14 | エネルギー 490kcal 塩分 1.7g | 水 | 天津飯 鶏肉と野菜の中華炒め 春雨と菜の花の梅わさし和え | 鶏のちゃんちゃん焼き 人参のきな粉和え 麩の玉子とじ ひじき煮 |
| 水 | エネルギー 550kcal 塩分 2.0g | 水 | エネルギー 532kcal 塩分 1.8g | 水 | エネルギー 477kcal 塩分 2.0g | 水 | エネルギー 477kcal 塩分 1.9g | | |

| 昼食 | | 夕食 | | 昼食 | | 夕食 | | 昼食 | | 夕食 | | | | | |
|----|---|---|---|--|---|--|---|----|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 15 | 鶏団子のケチャップ煮 うま塩キャベツ おからと玉ねぎのサラダ イカとじゃが芋の煮物 チンゲン菜ともやしの和え物 | えびカツ 大根の酢漬 小松菜とベーコンのバター炒め れんこんの五目炒め煮 大豆煮 | 木 | 鶏の柚子胡椒炒め 白身フライ | 木 | ポテトコロッケ スパソテー 鶏ミンチと小松菜の煮物 れんこんの五目炒め煮 白菜のとりみ煮 | サワラのごま焼 うま塩キャベツ 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 四川マーボ春雨 菜の花とツナの辛子和え | 木 | 29 | エネルギー 519kcal 塩分 2.3g | エネルギー 528kcal 塩分 1.3g | エネルギー 473kcal 塩分 1.7g | エネルギー 661kcal 塩分 1.7g | エネルギー 560kcal 塩分 1.8g | エネルギー 477kcal 塩分 1.9g |
| | アジのカレー焼 法蓮草のおひたし じゃが芋とコーンのコンソメ味 ナスと麩の炒め煮 なめこと若芽のサツと煮 | ホイコーロー 切干大根と枝豆の中華和え きのこ玉ねぎの卵とじ 一夜漬 | | 生姜焼き やわらかハンバーグ 枝豆のペペロンチーノ風 カリフラワーとウインナーのカレー煮 野菜炒め 大根の酢醤油漬 | | 鶏五目 | エネルギー 482kcal 塩分 1.8g | | | エネルギー 528kcal 塩分 2.1g | エネルギー 487kcal 塩分 1.8g | エネルギー 495kcal 塩分 1.8g | | | |
| 17 | 豆腐ハンバーグ 人参煮 コーンと挽肉の炒め物 豚肉と小松菜の中華春雨煮 野菜の三杯酢 | 花野菜と鶏肉のバジル炒め 人参とさつま揚げの金平 イカときのこのトマト煮 オクラのペペロンチーノ | 土 | 鶏の天ぷら ミックスソテー さつま芋と切干大根の煮物 なすのミートソース煮 菜の花ときのこの和え物 | 土 | 鯖のごま醤油焼 インゲンとえのきの炒め物 若芽とパインの酢の物 油揚げの玉子とじ 竹輪の辛子炒め | 土 | 24 | エネルギー 510kcal 塩分 1.9g | エネルギー 469kcal 塩分 1.7g | エネルギー 475kcal 塩分 1.6g | エネルギー 558kcal 塩分 1.8g | | | |
| | さば梅煮 若芽のごま酢和え 五色煮豆 切干と小松菜の煮物 | 田楽煮 もやしと蒸し鶏のナムル 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 ひじきと挽肉の炒め煮 | | アジの幽庵焼 キャベツソテー ふきの含め煮 マカロニのコーンクリーム煮 ひじき煮 | | キーマカレー 麩と野菜の煮物 キャベツの白ドレ和え | | | エネルギー 551kcal 塩分 1.6g | エネルギー 482kcal 塩分 1.8g | エネルギー 476kcal 塩分 1.8g | エネルギー 469kcal 塩分 2.1g | | | |
| 19 | やわらかメンチカツ キャベツのピリ辛マヨネーズ 野菜のチリソース煮 枝豆と人参のあっさり煮 | 赤魚の生姜煮 菜の花 フレンチマカロニ 揚げナスの煮物 一夜漬 | 月 | ヤンニョムチキン風 インゲンと人参のグラッセ れんこんの土佐煮 大豆とキャベツのコンソメ煮 一夜漬 | 月 | プリの磯辺焼 オクラのペペロンチーノ 切干大根煮 ジャガ芋ときのこの煮物 人参とコーンの和え物 | 月 | 26 | エネルギー 605kcal 塩分 2.3g | エネルギー 527kcal 塩分 1.5g | エネルギー 519kcal 塩分 2.2g | エネルギー 506kcal 塩分 1.7g | | | |
| | 照焼チキン 人参のレモン煮 担々風春雨 大根と竹輪の煮物 キャベツの土佐煮 | ロールキャベツの白味噌仕立て きのこソテー カリフラワーの甘酢漬 豚肉と蓮根の炒め物 菜の花とひじきのごま和え | | 赤魚の煮付け 菜の花 じゃが芋とコーンのコンソメ味 ナスと麩の炒め煮 ふきのきんぴら | | 豚キムチ 法蓮草と蒸し鶏のサラダ 里芋のかに風あんかけ 白滝と人参のたらこ炒り | | | エネルギー 492kcal 塩分 1.8g | エネルギー 471kcal 塩分 1.6g | エネルギー 486kcal 塩分 1.5g | エネルギー 474kcal 塩分 1.7g | | | |
| 21 | ほっけみりん焼 きくらげとこんにゃくの佃煮 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 キャベツの麻婆あんかけ キャロットラペ | ポークチャップ 白菜のとりみ煮 マカロニとツナの和風炒め キャベツの漬物柚子風味 | 水 | 和風おろしハンバーグ 平さやいんげん 人参と若芽の酢の物 玉ねぎと高野豆腐の煮物 小松菜の辛子和え | 水 | 治部風煮物 切干大根のカレーきんぴら キャベツとイカの味噌煮 枝豆とコーンのバター風味 | 水 | 28 | エネルギー 493kcal 塩分 1.9g | エネルギー 497kcal 塩分 1.7g | エネルギー 483kcal 塩分 2.0g | エネルギー 480kcal 塩分 1.9g | | | |