

# 3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
1	ハーブチキンソテー 枝豆と人参のあっさり煮 野菜の三杯酢 じゃが芋のそぼろあん 菜の花のごま味噌和え	ポークジンジャー 切干とインゲンの煮物 法蓮草と豆腐のチャンプルー 一夜漬	金	8	赤魚の生姜煮 菜の花 金時豆煮 野菜炒め 一夜漬
	エネルギー 501kcal 塩分 1.4g	エネルギー 493kcal 塩分 2.2g		エネルギー 479kcal 塩分 1.5g	オニオンソースハンバーグ うま塩キャベツ マカロニの明太マヨ和え 麩と大根の煮物 なめこと若芽のサツと煮 エネルギー 479kcal 塩分 1.9g
2	さば味噌粕焼 法蓮草のおひたし ひじき具だくさん煮 キャベツの麻婆あんかけ きくらげの甘酢和え	蕪とつくねの煮物 若芽とオクラの酢の物 五色煮豆 きのこの佃煮	土	9	田楽煮 大豆としらすの甘辛煮 豚肉と小松菜の中華春雨煮 ひじきと挽肉の炒め煮
	エネルギー 545kcal 塩分 1.8g	エネルギー 470kcal 塩分 1.7g		エネルギー 500kcal 塩分 1.9g	メバルみりん焼 オニオンソテー 切干とキャベツのごま酢和え 揚げナスの煮物 菜の花ときのこの和え物 エネルギー 478kcal 塩分 1.5g
3	ちらし寿司 高野豆腐の炒り煮 キャベツとツナのナムル	鶏肉のきのこあん チンゲン菜とピーマンのソテー 大根の酢醤油漬け 味噌ジャガ煮 人参のおかかサラダ	日	10	やわらかメンチカツ ぜんまいとコンニャクの炒め煮 油揚げの玉子とじ 切干と小松菜の煮物
	エネルギー 472kcal 塩分 2.2g	エネルギー 472kcal 塩分 1.8g		エネルギー 592kcal 塩分 2.2g	鶏の柚子胡椒炒め 若芽ともやしの酢の物 パスタのクリーム煮 塩枝豆 エネルギー 473kcal 塩分 1.7g
4	アジのカレー焼 人参煮 大根とひじきの煮物 菜の花とベーコンのパスタ キャベツの漬物柚子風味	ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 若芽とパインの酢の物 切干大根と豚肉の炒め物 青菜のマヨネーズ和え	月	11	鯖の照焼 キャベツの酢漬け さつま芋と切干大根の煮物 麩の野菜あんかけ ひじき煮
	エネルギー 480kcal 塩分 1.7g	エネルギー 495kcal 塩分 2.1g		エネルギー 516kcal 塩分 1.6g	春野菜の豚肉炒め 蓮根と竹輪のきんぴら イカときのこのトマト煮 一夜漬 エネルギー 471kcal 塩分 1.9g
5	キャベツと豚肉の塩あんかけ カリフラワーのピクルス 麩と野菜の煮物 きくらげとこんにゃくの佃煮	花野菜と鶏肉のバジル炒め コーンサラダ きのこ玉ねぎの卵とじ 五目うの花	火	12	鶏のカレー照煮込み オクラのペロンチーノ じゃが芋とコーンのコンソメ味 マカロニとツナの和風炒め ふきのきんぴら
	エネルギー 490kcal 塩分 1.6g	エネルギー 477kcal 塩分 1.8g		エネルギー 518kcal 塩分 1.9g	豆腐ハンバーグ 人参煮 ハムと春雨のサラダ キャベツの麻婆あんかけ 青菜のマヨネーズ和え エネルギー 500kcal 塩分 1.7g
6	ブリのごま焼 菜の花と錦糸玉子のおひたし 大根の甘酢漬け 大豆とキャベツのコンソメ煮 人参のきんぴら	鶏団子のケチャップ煮 ミックスソテー 野菜のおひたし イカと白菜の中華煮 竹輪の辛子炒め	水	13	豚キムチ カリフラワーの甘酢漬け 大根と竹輪の煮物 枝豆とコーンのバター風味
	エネルギー 528kcal 塩分 1.8g	エネルギー 491kcal 塩分 2.3g		エネルギー 480kcal 塩分 1.6g	赤魚の煮付け インゲンソテー おくらのとろろ和え ナスと麩の炒め煮 キャロットラペ さつま芋 エネルギー 472kcal 塩分 1.6g
7	ハムカツ キャベツソテー オクラのおかか和え梅風味 炒り豆腐 小松菜の柚子和え	さば塩焼 インゲンと人参のグラッセ 切干大根煮 豚肉のチリソース炒め 白滝と人参のたらこ炒り	木	14	アジの幽庵焼 チンゲン菜とピーマンのソテー きんぴら マカロニのコーンクリーム煮 きくらげとこんにゃくの佃煮
	エネルギー 541kcal 塩分 1.9g	エネルギー 539kcal 塩分 2.1g		エネルギー 482kcal 塩分 1.8g	ポテトコロケ きのこソテー キャベツのピーナッツ和え 鶏のうま煮 法蓮草と油揚げの煮物 エネルギー 556kcal 塩分 1.8g

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食								
15	肉団子の中華炒め	ハッシュドポーク		22	鶏肉のマーマレード煮	生姜焼き	29	ロールキャベツの白味噌仕立て	鶏肉と野菜の甘酢炒め	29	ふきのきんぴら	ひじきごはん	大根とひじきの煮物					
	若芽と春雨のサラダ	じゃが芋のそぼろあん			ポテトサラダ	若芽としらすのおひたし		ナスと麩の炒め煮	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め		キャベツの麻婆あんかけ	豚肉と白菜の卵入り中華煮	菜の花ときのこの和え物	塩枝豆				
金	エネルギー 557kcal	エネルギー 523kcal		金	エネルギー 521kcal	エネルギー 488kcal	金	エネルギー 487kcal	エネルギー 482kcal	金	エネルギー 487kcal	エネルギー 482kcal	塩分 1.9g	塩分 2.2g	塩分 1.4g	塩分 1.9g	塩分 1.7g	塩分 1.8g
16	治部風煮物	ほっけみりん焼		23	やわらかハンバーグ	さば梅煮	30	ポークチャップ	ブリの塩焼	30	若芽の酢味噌和え	インゲンソテー	切干と人参のハリハリ					
	切干大根のカレーきんぴら	白滝と人参のたらこ炒り			うま塩キャベツ	ひじきとベーコンの煮物		油揚げの玉子とじ	麩と大根の煮物		四川マーボ春雨	キャベツの漬物柚子風味	菜の花のごま味噌和え	小松菜の辛子和え	きのこの佃煮			
土	エネルギー 479kcal	エネルギー 474kcal		土	エネルギー 480kcal	エネルギー 570kcal	土	エネルギー 489kcal	エネルギー 495kcal	土	エネルギー 489kcal	エネルギー 495kcal	塩分 2.0g	塩分 1.9g	塩分 1.5g	塩分 1.6g	塩分 1.8g	塩分 1.7g
17	白身フライ	牛肉とキャベツの炒め物		24	鶏のちゃんちゃん焼き	まぐろカツ	31	赤魚のごま醤油焼	照焼ハンバーグ	31	オニオンソテー	キャベツソテー	枝豆とオクラのおかか和え					
	コーンと挽肉の炒め物	人参のきな粉和え			白菜と揚げの旨煮	人参煮		若芽とオクラの酢の物	ひじき具だくさん煮		きのこと玉ねぎの卵とじ	麩と野菜の煮物	じゃが芋と人参のカレー炒め	野菜のおひたし	白菜のとろみ煮			
日	エネルギー 594kcal	エネルギー 574kcal		日	エネルギー 471kcal	エネルギー 536kcal	日	エネルギー 474kcal	エネルギー 476kcal	日	エネルギー 474kcal	エネルギー 476kcal	塩分 1.6g	塩分 1.9g	塩分 1.9g	塩分 1.8g	塩分 1.6g	塩分 2.0g
18	プレーンオムレツ	鶏肉のレモン風味焼		25	赤魚の味噌煮	肉団子の柚子風味野菜あん	25	チンゲン菜とピーマンのソテー	キャベツとインゲンのソテー	25	春雨の中華和え	ツナじゃがバター	竹輪の辛子炒め					
	小松菜のおひたし	枝豆のペペロンチーノ風			春野菜の中華和え	大豆とキャベツのコンソメ煮		大根の酢醤油漬	白菜のとろみ煮		人参とコーンの和え物							
月	エネルギー 477kcal	エネルギー 522kcal		月	エネルギー 483kcal	エネルギー 472kcal	月	エネルギー 477kcal	エネルギー 522kcal	月	エネルギー 477kcal	エネルギー 522kcal	塩分 1.7g	塩分 1.8g	塩分 2.0g	塩分 2.1g	塩分 1.7g	塩分 1.8g
19	ホイコーロー	赤魚のみぞれ煮		26	法蓮草カレー	サワラのごま焼	26	イカとじゃが芋の煮物	人参のおかかサラダ	26	ぜんまいとコンニャクの炒め煮	マカロニのペペロン炒め	青菜のマヨネーズ和え					
	鶏ミンチと小松菜の煮物	コンニャクとごぼうのきんぴら			キャベツの白ドレ和え	野菜炒め		竹輪のごま炒め	牛肉と竹の子入り春雨炒め		大根と青菜の柚子和え	キャベツと蒸し鶏の甘酢漬	里芋のかに風あんかけ	ひじき煮				
火	エネルギー 532kcal	エネルギー 474kcal		火	エネルギー 512kcal	エネルギー 486kcal	火	エネルギー 512kcal	エネルギー 486kcal	火	エネルギー 512kcal	エネルギー 486kcal	塩分 1.8g	塩分 1.8g	塩分 3.1g	塩分 1.8g	塩分 3.1g	塩分 1.8g
20	サワラの磯辺焼	鶏の天ぷら		27	あぶらかれいみりん焼	牛肉と竹の子入り春雨炒め	27	南瓜サラダ	キャベツと蒸し鶏の甘酢漬	27	野菜炒め	里芋のかに風あんかけ	ひじき煮					
	人参のきんぴら	オクラのペペロンチーノ			キャベツの白ドレ和え	野菜炒め		竹輪のごま炒め	牛肉と竹の子入り春雨炒め		大根と青菜の柚子和え	キャベツと蒸し鶏の甘酢漬	里芋のかに風あんかけ	ひじき煮				
水	エネルギー 479kcal	エネルギー 471kcal		水	エネルギー 481kcal	エネルギー 531kcal	水	エネルギー 481kcal	エネルギー 531kcal	水	エネルギー 481kcal	エネルギー 531kcal	塩分 1.8g	塩分 1.6g	塩分 1.4g	塩分 1.9g	塩分 1.4g	塩分 1.9g
21	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	ブリのごま醤油焼		28	えびカツ	豚肉のおろし煮	28	キャベツのピーナッツ和え	さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え	28	高野豆腐と大豆のトマト煮	二色野菜の玉子とじ	鶏ミンチと小松菜の煮物	さっぱりキャベツのレモン風味				
	キャベツの土佐煮	インゲンと人参のグラッセ			スパソテー	さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え		高野豆腐と大豆のトマト煮	二色野菜の玉子とじ		鶏ミンチと小松菜の煮物	さっぱりキャベツのレモン風味						
木	エネルギー 523kcal	エネルギー 549kcal		木	エネルギー 518kcal	エネルギー 582kcal	木	エネルギー 518kcal	エネルギー 582kcal	木	エネルギー 518kcal	エネルギー 582kcal	塩分 2.1g	塩分 1.6g	塩分 1.5g	塩分 1.8g	塩分 1.5g	塩分 1.8g