

# 4月 普通食メニュー表

～栄養価はご飯を含んだ値です～



は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。

昼食		夕食		昼食		夕食	
キャベツと豚肉の塩あんかけ	チキンピカタ	さばみりん干焼	ロールキャベツのトマト煮込み	人参グラッセ	鶏釜めし	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	人参と春雨のサラダ
1 大根の甘酢漬	ミックスソテー	8 カリフラワーとウインナーのカレー煮	麩と野菜の煮物	大根の酢漬	大根の酢漬	大根の酢漬	大根の酢漬
ナスと麩の炒め煮	ゴボウのピリ辛サラダ	野菜の味噌煮込み	小松菜の柚子和え	豆腐ハンバーグ	平さやいんげん	9 切干と人参のハリハリ	ひじきのごまマヨ和え
白滝と人参のたらこ炒り	小松菜の柚子和え	鯖の生姜煮	人参のきんぴら	切干と人参のハリハリ	白菜と豚肉の柚子昆布	白菜と豚肉の柚子昆布	マカロニとツナの和風炒め
月 エネルギー 476kcal	エネルギー 567kcal	月 エネルギー 544kcal	エネルギー 483kcal	月 エネルギー 493kcal	エネルギー 531kcal	月 エネルギー 493kcal	エネルギー 531kcal
塩分 1.5g	塩分 1.9g	塩分 1.5g	塩分 1.9g	塩分 1.7g	塩分 1.7g	塩分 1.7g	塩分 1.7g
やわらかメンチカツ	鶏の生姜煮	豆腐ハンバーグ	豚キムチ	平さやいんげん	切干と人参のハリハリ	白菜と豚肉の柚子昆布	ひじきのごまマヨ和え
2 切干とインゲンの煮物	人参のきんぴら	9 切干と人参のハリハリ	ひじきのごまマヨ和え	白菜と豚肉の柚子昆布	白菜と豚肉の柚子昆布	白菜と豚肉の柚子昆布	マカロニとツナの和風炒め
春雨と鶏肉の煮物	エノキのナポリタン風	白菜と豚肉の柚子昆布	マカロニとツナの和風炒め	小松菜の辛子和え	小松菜の辛子和え	小松菜の辛子和え	キャベツの土佐煮
枝豆のペロンチーノ風	一夜漬	火 エネルギー 589kcal	エネルギー 552kcal	火 エネルギー 493kcal	エネルギー 531kcal	火 エネルギー 493kcal	エネルギー 531kcal
エネルギー 589kcal	エネルギー 552kcal	エネルギー 493kcal	エネルギー 531kcal	エネルギー 493kcal	エネルギー 531kcal	エネルギー 493kcal	エネルギー 531kcal
塩分 2.5g	塩分 1.7g	塩分 1.7g	塩分 1.7g	塩分 1.7g	塩分 1.7g	塩分 1.7g	塩分 1.7g
鶏のカレー照煮込み	春野菜の豚肉炒め	ハヤシライス	赤魚の味噌煮	きのこソテー	法蓮草	10 オクラとコーンの炒め物	れんこんと人参の甘露煮
3 ふきの含め煮	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	オクラとコーンの炒め物	野菜炒め	菜の花とベーコンのパスタ	炒り豆腐	わかめとパプリカの和え物	野菜炒め
キャベツの酢漬	白菜の梅しそマヨネーズ和え	わかめとパプリカの和え物	大豆煮	水 エネルギー 507kcal	エネルギー 470kcal	水 エネルギー 510kcal	エネルギー 482kcal
エネルギー 507kcal	エネルギー 470kcal	エネルギー 510kcal	エネルギー 482kcal	エネルギー 507kcal	エネルギー 470kcal	エネルギー 510kcal	エネルギー 482kcal
塩分 1.9g	塩分 1.8g	塩分 2.8g	塩分 1.9g	塩分 1.9g	塩分 1.8g	塩分 2.8g	塩分 1.9g
ブリの磯辺焼	鶏団子のケチャップ煮	ポテトコロッケ	鶏肉と野菜の塩麹炒め	人参煮	うま塩キャベツ	ミックスソテー	大根と竹輪のひじき煮
4 若芽とオクラの酢の物	切干大根とベーコンの煮物	ごぼうのごま酢和え	大根と竹輪のひじき煮	白菜と鶏肉のとろみ煮	五色煮豆	春菊と豚肉の炒め物	麩の玉子とじ
竹輪のごま炒め	菜の花のおひたし	キャベツの漬物柚子風味	白滝と人参のたらこ炒り	木 エネルギー 547kcal	エネルギー 491kcal	木 エネルギー 571kcal	エネルギー 486kcal
エネルギー 547kcal	エネルギー 491kcal	エネルギー 571kcal	エネルギー 486kcal	エネルギー 547kcal	エネルギー 491kcal	エネルギー 571kcal	エネルギー 486kcal
塩分 1.7g	塩分 2.1g	塩分 2.1g	塩分 1.8g	塩分 1.7g	塩分 2.1g	塩分 2.1g	塩分 1.8g
鶏の柚子胡椒炒め	赤魚のみぞれ煮	ブリのごま醤油焼	麻婆豆腐	大根なます	小松菜のおひたし	きのこソテー	白菜のとろみ煮
5 じゃが芋のそぼろあん	人参のきな粉和え	野菜のおひたし	白菜のとろみ煮	青菜のマヨネーズ和え	高野豆腐の卵とじ	大豆とキャベツのコンソメ煮	ツナじゃがバター
金 エネルギー 485kcal	エネルギー 479kcal	金 エネルギー 509kcal	エネルギー 483kcal	金 エネルギー 485kcal	エネルギー 479kcal	金 エネルギー 509kcal	エネルギー 483kcal
エネルギー 485kcal	エネルギー 479kcal	エネルギー 509kcal	エネルギー 483kcal	エネルギー 485kcal	エネルギー 479kcal	エネルギー 509kcal	エネルギー 483kcal
塩分 1.7g	塩分 2.0g	塩分 1.9g	塩分 1.9g	塩分 1.7g	塩分 2.0g	塩分 1.9g	塩分 1.9g
アジの幽庵焼	高菜チャーハン	照焼チキン	サワラの磯辺焼	オクラのペロンチーノ	イカと白菜の中華煮	小松菜のおひたし	人参のおかかサラダ
6 マカロニマト炒め	野菜のピーナッツ和え	大根の酢醤油漬	切干大根煮	根菜と大豆の洋風煮	野菜のピーナッツ和え	大根の酢醤油漬	切干大根煮
竹輪の辛子炒め	野菜のピーナッツ和え	きのこ玉ねぎの卵とじ	ナスと麩の炒め煮	土 エネルギー 516kcal	エネルギー 496kcal	枝豆と人参のあっさり煮	さっぱりキャベツのレモン風味
土 エネルギー 516kcal	エネルギー 496kcal	土 エネルギー 492kcal	エネルギー 478kcal	土 エネルギー 516kcal	エネルギー 496kcal	土 エネルギー 492kcal	エネルギー 478kcal
エネルギー 516kcal	エネルギー 496kcal	エネルギー 492kcal	エネルギー 478kcal	エネルギー 516kcal	エネルギー 496kcal	エネルギー 492kcal	エネルギー 478kcal
塩分 1.8g	塩分 2.5g	塩分 1.9g	塩分 1.7g	塩分 1.8g	塩分 2.5g	塩分 1.9g	塩分 1.7g
ブレンオムレット	鶏肉のマーマレード煮	メバルみりん焼	えび団子の炊き合せ	インゲンソテー	ふきのきんぴら	菜の花と錦糸玉子のおひたし	若芽とパインの酢の物
7 白菜と挽肉のとろみ煮	おくらのとろろ和え	大豆と椎茸の煮物	豚肉のチリソース炒め	れんこんの五目炒め煮	キャベツの麻婆あんかけ	じゃがいもとコーンのバター醤油	人参のきんぴら
菜の花ときこの和え物	キャロットラペ	野菜の三杯酢	人参のきんぴら	日 エネルギー 475kcal	エネルギー 479kcal	日 エネルギー 470kcal	エネルギー 479kcal
日 エネルギー 475kcal	エネルギー 479kcal	日 エネルギー 470kcal	エネルギー 479kcal	エネルギー 475kcal	エネルギー 479kcal	エネルギー 470kcal	エネルギー 479kcal
エネルギー 475kcal	エネルギー 479kcal	エネルギー 470kcal	エネルギー 479kcal	エネルギー 475kcal	エネルギー 479kcal	エネルギー 470kcal	エネルギー 479kcal
塩分 1.7g	塩分 1.5g	塩分 1.2g	塩分 1.8g	塩分 1.7g	塩分 1.5g	塩分 1.2g	塩分 1.8g

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
15	生姜焼き	アジのカレー焼	鶏の天ぷら	ミックスカレー	22	きくらげとこんにゃくの佃煮	厚揚げときのこのおろし煮	29	ポークチャップ	白身フライ	
	人参とぜんまいのナムル	オクラのペペロンチーノ	平さやいんげんのごまきな粉	マカロニのペペロン炒め		切干と人参のハリハリ	鶏ミンチと小松菜の煮物				
月	キャベツとイカの味噌煮	切干大根のコンソメ炒め	マカロニのペペロン炒め	切干と小松菜の煮物	若芽とオクラの酢の物	五色煮豆	じゃが芋と人参のカレー炒め	月	菜の花とベーコンのパスタ	キャベツの土佐煮	
	小松菜の柚子和え	昆布の佃煮	エネルギー 481kcal	エネルギー 482kcal	エネルギー 526kcal	エネルギー 495kcal	エネルギー 640kcal				
	塩分 2.0g	塩分 1.7g	塩分 1.9g	塩分 2.0g	塩分 1.8g	塩分 1.6g	塩分 1.9g				
16	赤魚のバジルオリーブ焼	治部風煮物	豚肉のおろし煮	肉団子の中華炒め	23	人参とコーンの和え物	菜の花の菜種和え	30	赤魚の煮付け	鶏のちゃんちゃん焼き	
	オニオンソテー	キャベツの白ドレ和え	人参とコーンの和え物	菜の花の菜種和え		白花豆煮	蒸し野菜の塩こうじ和え				
火	枝豆とコーンのサラダ	玉ねぎと高野豆腐の煮物	牛蒡と蓮根のそぼろ炒め	野菜の味噌煮込み	麩と大根の煮物	玉ねぎと高野豆腐の煮物	火	小松菜の辛子和え	白滝と人参のたらこ炒り		
	大根と竹輪の煮物	一夜漬	竹輪の辛子炒め	一夜漬	ひじきとベーコンの煮物	エネルギー 468kcal		エネルギー 483kcal	エネルギー 486kcal	エネルギー 480kcal	
	エネルギー 468kcal	エネルギー 483kcal	エネルギー 575kcal	エネルギー 502kcal	エネルギー 486kcal	エネルギー 480kcal	塩分 1.6g	塩分 1.9g	塩分 1.4g	塩分 1.9g	
	塩分 1.6g	塩分 1.9g	塩分 1.9g	塩分 2.0g	塩分 1.4g	塩分 1.9g					
17	やわらかハンバーグ	さば梅煮	鶏肉と野菜の甘酢炒め	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	24	じゃが芋とコーンのコンソメ味	ナスと麩の炒め煮	水	インゲンソテー	青梗菜の中華和え	
	平さやいんげん	大根と柚子の甘酢漬け	じゃが芋とコーンのコンソメ味	ナスと麩の炒め煮		キャベツの麻婆あんかけ					
水	フレンチマカロニ	麩と野菜の煮物	さっぱりキャベツのレモン風味	人参のごま味噌サラダ	さっぱりキャベツのレモン風味	人参のごま味噌サラダ	人参のごま味噌サラダ	人参のごま味噌サラダ	人参のごま味噌サラダ	人参のごま味噌サラダ	
	根菜と大豆の洋風煮	キャベツの土佐煮	エネルギー 494kcal	エネルギー 521kcal	エネルギー 487kcal	エネルギー 486kcal	エネルギー 486kcal	エネルギー 486kcal	エネルギー 486kcal	エネルギー 486kcal	
	エネルギー 494kcal	エネルギー 521kcal	エネルギー 487kcal	エネルギー 486kcal	エネルギー 486kcal	エネルギー 486kcal	塩分 1.9g	塩分 1.5g	塩分 1.9g	塩分 1.9g	
	塩分 1.9g	塩分 1.5g	塩分 1.7g	塩分 1.9g	塩分 1.9g	塩分 1.9g					
18	豚肉と厚揚げの炒め物	えびカツ	オニオンソースハンバーグ	ブリのごま焼	25	キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング	オクラのペペロンチーノ	木	人参のきんぴら	切干大根の酢の物	
	キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング	キャベツソテー	白菜と竹輪の煮びたし	肉野菜煮込み		大豆とキャベツのコンソメ煮					
木	イカときこのトマト煮	豚挽き肉と切干大根の煮物	肉野菜煮込み	大根の酢醤油漬け	大根の酢醤油漬け	大根の酢醤油漬け	大根の酢醤油漬け	大根の酢醤油漬け	大根の酢醤油漬け	大根の酢醤油漬け	
	一夜漬	味噌ジャガ煮	大根の酢醤油漬け	大根の酢醤油漬け	大根の酢醤油漬け	大根の酢醤油漬け	大根の酢醤油漬け	大根の酢醤油漬け	大根の酢醤油漬け	大根の酢醤油漬け	
	エネルギー 520kcal	エネルギー 488kcal	エネルギー 506kcal	エネルギー 510kcal	エネルギー 506kcal	エネルギー 510kcal	塩分 1.9g	塩分 1.6g	塩分 1.8g	塩分 1.8g	
	塩分 1.9g	塩分 1.6g	塩分 1.9g	塩分 1.8g	塩分 1.9g	塩分 1.8g					
19	肉団子の柚子風味野菜あん	あぶらかれいみぞれ煮	ハムカツ	牛肉と竹の子入り春雨炒め	26	若芽としらすのおひたし	法蓮草のおひたし	金	キャベツの白ドレ和え	きのこ玉ねぎの卵とじ	
	若芽としらすのおひたし	インゲンと人参のグラッセ	パンパンジーサラダ	キャベツの白ドレ和え		きのこ玉ねぎの卵とじ					
金	麩と大根の煮物	白花豆煮	マカロニのコーンクリーム煮	ひじき煮	ひじき煮	ひじき煮	ひじき煮	ひじき煮	ひじき煮	ひじき煮	
	人参しりしり	れんこんの五目炒め煮	マカロニのコーンクリーム煮	ひじき煮	ひじき煮	ひじき煮	ひじき煮	ひじき煮	ひじき煮	ひじき煮	
	エネルギー 477kcal	エネルギー 493kcal	エネルギー 543kcal	エネルギー 541kcal	エネルギー 543kcal	エネルギー 541kcal	塩分 1.9g	塩分 1.6g	塩分 1.7g	塩分 1.8g	
	塩分 1.9g	塩分 1.6g	塩分 1.7g	塩分 1.8g	塩分 1.7g	塩分 1.8g					
20	ます白糍焼	ヤンニョムチキン風	鯖のレモンペッパー焼き	ポークジンジャー	27	うま塩キャベツ	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	土	さつま芋と切干大根の煮物	麩と野菜の煮物	
	オクラとめかぶの三杯酢	たたきごぼう	カリフラワーの甘酢漬け	豆腐としめじののりみ煮		菜の花のごま味噌和え					
土	豚肉と小松菜の中華春雨煮	五色煮豆	菜の花のごま味噌和え	枝豆と人参のあっさり煮	枝豆と人参のあっさり煮	枝豆と人参のあっさり煮	枝豆と人参のあっさり煮	枝豆と人参のあっさり煮	枝豆と人参のあっさり煮	枝豆と人参のあっさり煮	
	マカロニのたまご味噌マヨ	切干大根としらすの煮物	エネルギー 500kcal	エネルギー 527kcal	エネルギー 555kcal	エネルギー 474kcal	エネルギー 555kcal	エネルギー 474kcal	エネルギー 555kcal	エネルギー 474kcal	
	エネルギー 500kcal	エネルギー 527kcal	エネルギー 555kcal	エネルギー 474kcal	エネルギー 555kcal	エネルギー 474kcal	塩分 1.4g	塩分 2.0g	塩分 2.0g	塩分 2.0g	
	塩分 1.4g	塩分 2.0g	塩分 2.0g	塩分 2.0g	塩分 2.0g	塩分 2.0g					
21	ロールキャベツの白味噌仕立て	サワラのごま醤油焼	鶏のごまとれ煮	根菜入りハンバーグ	28	人参煮	小松菜の辛子和え	日	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	大根とひじきの煮物	
	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	大根のマヨネーズ和え	白菜と若芽のピリ辛和え	菜の花とベーコンのパスタ		野菜の三杯酢					
日	イカとじゃが芋の煮物	野菜炒め	菜の花とベーコンのパスタ	野菜の三杯酢	野菜の三杯酢	野菜の三杯酢	野菜の三杯酢	野菜の三杯酢	野菜の三杯酢	野菜の三杯酢	
	金時豆煮	白滝と人参のたらこ炒り	エネルギー 475kcal	エネルギー 486kcal	エネルギー 516kcal	エネルギー 491kcal	エネルギー 475kcal	エネルギー 486kcal	エネルギー 516kcal	エネルギー 491kcal	
	エネルギー 475kcal	エネルギー 486kcal	エネルギー 516kcal	エネルギー 491kcal	エネルギー 516kcal	エネルギー 491kcal	塩分 1.8g	塩分 1.7g	塩分 1.7g	塩分 1.9g	
	塩分 1.8g	塩分 1.7g	塩分 1.7g	塩分 1.9g	塩分 1.7g	塩分 1.9g					

●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。もしも場合は、ご家族や担当ケアマネジャーへご連絡いたします。