

5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	鶏団子のケチャップ煮 平さやいんげん カリフラワーのピクルス 野菜炒め ふきのきんぴら	アジのカレー焼 小松菜のおひたし 切干大根煮 豚肉とさつま芋のごま炒め キャロットラペ	8	照焼ハンバーグ 人参グラッセ キャベツとインゲンのソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め 小松菜の辛子和え
水	エネルギー 498kcal 塩分 2.3g	エネルギー 488kcal 塩分 2.0g	水	エネルギー 497kcal 塩分 2.1g
2	サワラの磯辺焼 人参煮 大根とコーンの中華和え キャベツとイカの味噌煮 法蓮草と油揚げの煮物	ポテトコロケ キャベツの漬物柚子風味 ひじきと挽肉の炒め煮 白菜と鶏肉のトロみ煮 大豆煮	9	ブレンオムレツ 法蓮草のおひたし 四色なます キャベツの麻婆あんかけ 人参しりしり
木	エネルギー 469kcal 塩分 1.7g	エネルギー 569kcal 塩分 2.1g	木	エネルギー 487kcal 塩分 1.6g
3	鶏肉のレモン風味焼 スパソテー ぜんまいとコンニャクの炒め煮 高野豆腐の卵とじ 大根と柚子の甘酢漬	さば味噌粕焼 オクラのペペロンチーノ マリーネサラダ じゃが芋のそぼろあん 人参のおかかサラダ	10	ロールキャベツのトマト煮込み ミックスソテー 白菜と若芽のピリ辛和え 豚肉と大根の煮物 竹輪のごま炒め
金	エネルギー 503kcal 塩分 1.7g	エネルギー 556kcal 塩分 1.7g	金	エネルギー 478kcal 塩分 2.0g
4	春野菜の豚肉炒め 能登産かぼちゃ芋のサラダ ナスと麩の炒め煮 春雨とひじきのごま酢和え	豆腐ハンバーグ インゲンソテー 切干大根とベーコンの煮物 豚肉のチリソース炒め 塩枝豆	11	赤魚のみぞれ煮 平さやいんげん カリフラワーとウィンナーのカレー煮 油揚げの玉子とじ きくらげとこんにゃくの佃煮
土	エネルギー 481kcal 塩分 1.5g	エネルギー 505kcal 塩分 1.8g	土	エネルギー 474kcal 塩分 1.7g
5	メバルみりん焼 オニオンソテー ふきの含め煮 ピーマンと豚バラのオイスター炒め 一夜漬	天津飯 大根と竹輪の煮物 キャベツのピーナッツ和え	12	山形いも煮 若芽の酢味噌和え 麩の野菜あんかけ 枝豆のペペロンチーノ風
日	エネルギー 471kcal 塩分 1.3g	エネルギー 517kcal 塩分 1.9g	日	エネルギー 476kcal 塩分 1.7g
6	麻婆豆腐 若芽とオクラの酢の物 味噌ジャガ煮 人参のきんぴら	赤魚のごま醤油焼 キャベツソテー 白菜と揚げの旨煮 パスタのクリーム煮 野菜のおひたし	13	治部風煮物 春雨のごま炒め じゃが芋の洋風玉子とじ さっぱりキャベツのレモン風味
月	エネルギー 471kcal 塩分 2.0g	エネルギー 469kcal 塩分 1.6g	月	エネルギー 492kcal 塩分 1.9g
7	まぐろカツ 法蓮草 人参とぜんまいのナムル 豚肉と白菜の中華風トロみ煮 ひじき煮	鶏のカレー照煮込み 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 切干と人参のハリハリ 大豆とキャベツのコンソメ煮 一夜漬	14	ます白糍焼 大根と青菜の辛子和え 人参のきな粉和え 豚バラとキャベツの炒め物 枝豆とコーンのバター風味
火	エネルギー 517kcal 塩分 1.9g	エネルギー 488kcal 塩分 2.0g	火	エネルギー 501kcal 塩分 1.5g



昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
15	ポークチャップ 切干と人参のハリハリ 高野豆腐の卵とじ 白滝と人参のたらこ炒り	鶏肉のマーマレード煮 インゲンソテー 大根とひじきの煮物 肉野菜煮込み 野菜の三杯酢	水	エネルギー 520kcal 塩分 2.0g	エネルギー 479kcal 塩分 1.3g	22	鯖の照焼 インゲンと人参のグラッセ きんぴら ポークビーンズ 一夜漬	ロールキャベツの白味噌仕立て ミックスソテー マカロニのバジル炒め 揚げナスの煮物 竹輪の辛子炒め	水	エネルギー 556kcal 塩分 1.6g	エネルギー 516kcal 塩分 1.7g
16	キーマカレー 野菜炒め 大根なます	ブリの磯辺焼 人参のきんぴら キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け 五色煮豆 青菜のマヨネーズ和え	木	エネルギー 479kcal 塩分 2.2g	エネルギー 533kcal 塩分 1.5g	23	鶏肉のきのこあん 法蓮草 カリフラワーのピクルス 切干大根の韓国風炒め キャベツの土佐煮	白身魚のみぞれ煮 ふきのきんぴら 若芽と春雨のサラダ 野菜炒め 菜の花のごま味噌和え	木	エネルギー 496kcal 塩分 1.8g	エネルギー 490kcal 塩分 1.9g
17	白身フライ 切干大根とベーコンの煮物 玉ねぎと高野豆腐の煮物 キャベツの漬物柚子風味	生姜焼き ふきの含め煮 パスタのクリーム煮 一夜漬	金	エネルギー 612kcal 塩分 1.5g	エネルギー 484kcal 塩分 1.9g	24	えびカツ 人参煮 枝豆とオクラのおかか和え 油揚げの玉子とじ ひじき煮	豚肉とごぼうの混ぜご飯の素 麩と大根の煮物 キャベツの白ドレ和え	金	エネルギー 537kcal 塩分 1.6g	エネルギー 480kcal 塩分 2.1g
18	牛肉と竹の子入り春雨炒め れんこんと油揚げの煮物 ナスと麩の炒め煮 人参とコーンの和え物	さば梅煮 パスタのサラダ 大根と竹輪の煮物 ひじきとベーコンの煮物	土	エネルギー 564kcal 塩分 1.8g	エネルギー 585kcal 塩分 1.6g	25	カレイ塩焼 インゲンソテー カボチャとレンコンのサラダ 菜の花とベーコンのパスタ キャベツの漬物柚子風味	田楽煮 大豆と人参の煮物 なすのミートソース煮 小松菜の辛子和え	土	エネルギー 472kcal 塩分 2.0g	エネルギー 484kcal 塩分 1.7g
19	アジの幽庵焼 小松菜のおひたし 白菜のとろみ煮 根菜と大豆の洋風煮 きくらげとこんにゃくの佃煮	ハーブチキンソテー 平さやいんげん 切干大根の洋風サラダ キャベツの麻婆あんかけ 人参しりしり	日	エネルギー 481kcal 塩分 1.9g	エネルギー 503kcal 塩分 1.5g	26	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん うま塩キャベツ 人参とぜんまいのナムル 蒸し鶏と春雨の中華煮 大根の酢醤油漬	鶏の柚子胡椒炒め 豚挽き肉と切干大根の煮物 ツナじゃがバター 一夜漬	日	エネルギー 486kcal 塩分 1.9g	エネルギー 471kcal 塩分 1.7g
20	やわらかハンバーグ 青じそパスタ 竹輪とキャベツのバター醤油炒め ジャガ芋ときのこの煮物 野菜のおひたし	赤魚の煮付け 赤ピーマンと玉ねぎのソテー キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング れんこんの五目炒め煮 大豆煮	月	エネルギー 477kcal 塩分 1.6g	エネルギー 477kcal 塩分 1.4g	27	豚肉と茄子の中華炒め 切干大根煮 麩と野菜の煮物 人参のきんぴら	ブリのごま醤油焼 キャベツの酢漬け たたきごぼう じゃが芋と人参のカレー炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物	月	エネルギー 532kcal 塩分 2.0g	エネルギー 526kcal 塩分 1.7g
21	とんかつ さっぱりキャベツのレモン風味 カリフラワーとウインナーのカレー煮 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし	鶏のちゃんちゃん焼き おくらのとろろ和え 四川マーボ春雨 キャロットラペ	火	エネルギー 547kcal 塩分 1.7g	エネルギー 472kcal 塩分 1.9g	28	赤魚の味噌煮 菜の花 インゲンのごま和え キャベツの麻婆あんかけ 白滝と人参のたらこ炒り	和風おろしハンバーグ キャベツソテー ひじきの柚子胡椒マヨ 豚バラと春雨のニラ玉炒め 枝豆と人参のあっさり煮	火	エネルギー 473kcal 塩分 1.8g	エネルギー 507kcal 塩分 1.7g
29	ヤンニョムチキン風 スパソテー ふきの含め煮 じゃが芋の洋風玉子とじ 人参のきな粉和え	キャベツと高菜の炒め物 コンニャクとごぼうのきんぴら ナスと麩の炒め煮 オクラのペペロンチーノ	水	エネルギー 525kcal 塩分 2.0g	エネルギー 536kcal 塩分 1.6g	30	肉団子の中華炒め 大根の甘酢漬け 五色煮豆 青菜のマヨネーズ和え	ハムカツ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー じゃがいもといんげんの煮物 白菜と青梗菜の塩あんかけ 竹輪の辛子炒め	水	エネルギー 529kcal 塩分 1.7g	エネルギー 554kcal 塩分 1.5g
31	キャベツと豚肉の塩あんかけ さつま芋と切干大根の煮物 パスタのクリーム煮 一夜漬	さばみりん干焼 人参のおかかサラダ 春雨と菜の花の梅わさし和え 味噌ジャガ煮 枝豆のペペロンチーノ風	金	エネルギー 485kcal 塩分 1.7g	エネルギー 557kcal 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。もしもの場合は、ご家族や担当ケアマネジャーへご連絡いたします。