6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イルム生協
までご連絡ください。

富士フイルム生協
0120-046573（平日10:00～17:00）

	昼食	夕食
1 土	オムレツイタリアンソース 平さ やいんげん 蒸し 鶏と ぜんまいのマリ ネ 豚バラと 蓮根の甘辛煮 大根のあっさり 生姜漬け	鶏肉と 野菜の塩麹炒め カリフラワーとウインナーのカレー煮 麸と 大根の煮物 人参しりしり
	エネルギー 483kcal 塩分 1.8g	エネルギー 470kcal 塩分 1.8g
2 日	ブリ のごま焼 さっぱり キャベツのレモン風味 大根とコーンの中華和え 春雨と 鶏肉の煮物 ひじき煮	麻婆豆腐 ぜんまいとコンニャクの炒め煮 ジャガ芋ときのこ の煮物 野菜のおひたし
	エネルギー 513kcal 塩分 1.8g	エネルギー 481kcal 塩分 1.9g
3 月	豚肉のおろし 煮 オクラのおかか和え 梅風味 ツナじゃがバター 菜の花のごま味噌和え	サワラ の磯辺焼 小松菜のおひたし 白菜と 若芽のピリ 辛和え 大豆とキャベツのコンソメ煮 豚挽き 肉と 切干大根の煮物
	エネルギー 568kcal 塩分 1.9g	エネルギー 505kcal 塩分 1.9g
4 火	カレイ塩焼 インゲンソテー ひじきと 挽肉の炒め煮 野菜と ハムの卵炒め 人参とコーンの和え 物	鶏のごまタレ煮 キャベツの酢漬け じゃが芋と 枝豆のおかかマヨ 麸と 野菜の煮物 ふきのきんぴら
	エネルギー 470kcal 塩分 2.0g	エネルギー 505kcal 塩分 1.5g
5 水	白菜煮込みハンバーグ ミックスソテー キャベツと 油揚げの味噌煮 菜の花と ベーコンのパスタ きくらげの甘酢和え	赤魚のみぞれ煮 法蓮草 かにかまと 春雨の中華和え 野菜のチリソース煮 白菜のとろみ煮
	エネルギー 529kcal 塩分 2.0g	エネルギー 473kcal 塩分 1.7g
6 木	鶏の天ぷら 人参のきんぴら 大豆とトマト のマリネサラダ 白菜と 豚肉の柚子昆布 キャベツの土佐煮	ホイコーロー ひじきとベーコンの煮物 大根と 竹輪の煮物 白滝と 人参のたらこ 炒り
	エネルギー 486kcal 塩分 1.6g	エネルギー 518kcal 塩分 2.0g
7 金	ミックスカレー 麸の野菜あんかけ 人参とコーンのツナマヨ和え	鯖の照焼 オクラのペペロンチーノ 若芽と 油揚げのおひたし 野菜炒め 一夜漬
	エネルギー 552kcal 塩分 2.0g	エネルギー 533kcal 塩分 1.7g
8 土	ロールキャベツの白味噌仕立て 人参煮 フレンチマカロニ 玉ねぎと 高野豆腐の煮物 小松菜の辛子和え	生姜焼き 切干と 人参のハリ ハリ イカと 白菜の中華煮 枝豆とコーンのバター風味
	エネルギー 493kcal 塩分 1.7g	エネルギー 510kcal 塩分 1.9g
9 日	チキンピカタ 青じ そパスタ 野菜の三杯酢 じゃが芋のそぼろあん きくらげとこんにゃく の佃煮	サワラのごま焼 法蓮草のおひたし 白菜と 揚げの旨煮 四川マーボ春雨 竹輪の辛子炒め
	エネルギー 585kcal 塩分 2.0g	エネルギー 473kcal 塩分 1.8g
10 月	赤魚の醤油バター焼き オニオンソテー きんぴら パスタのクリーム煮 枝豆と 人参のあっさり 煮	豆腐ハンバーグ インゲンと 人参のグラッセ バジルポテト チキン 豚バラとキャベツの炒め物 一夜漬
	エネルギー 470kcal 塩分 2.1g	エネルギー 514kcal 塩分 1.7g
11 火	やわらかメンチカツ ひじき カリフラワーとウインナーのカレー煮 蒸し 鶏と 春雨の中華煮 大根の甘酢漬け	治部風煮物 れんこんと 油揚げの煮物 ナスと 麸の炒め煮 人参のごま味噌サラダ
	エネルギー 576kcal 塩分 2.3g	エネルギー 468kcal 塩分 1.8g
12 水	アジの幽庵焼 枝豆のペペロンチーノ風 さつま芋と 切干大根の煮物 油揚げの玉子とじ 青菜のマヨネーズ和え	ポークチャップ 蒸し 野菜の塩こうじ 和え マカロニとツナの和風炒め キャベツの漬物柚子風味
	エネルギー 471kcal 塩分 1.7g	エネルギー 519kcal 塩分 1.9g
13 木	やわらかハンバーグ 人参のきな粉和え 大豆と 椎茸の煮物 肉野菜煮込み 菜の花とツナの辛子和え	ブリ の塩焼 さっぱり キャベツのレモン風味 じゃがいもといんげんの煮物 麸と 野菜の煮物 ひじき煮
	エネルギー 479kcal 塩分 1.5g	エネルギー 480kcal 塩分 1.5g
14 金	さば梅煮 ぜんまいとコンニャクの炒め煮 豚肉と 白菜の卵入り 中華煮 人参とコーンの和え 物	ポテトコロッケ スパソテー 鶏ミンチと 小松菜の煮物 五色きんぴら 切干大根煮
	エネルギー 577kcal 塩分 1.6g	エネルギー 587kcal 塩分 2.3g

	昼　食	夕　食
15	肉団子の中華炒め カリフラワーの甘酢漬け 春雨と鶏肉の煮物 ごま昆布	白身魚の味噌煮 菜の花 和風スパゲティ 五色煮豆 大根のあっさり生姜漬け
土	エネルギー 512kcal 塩分 1.9g	エネルギー 470kcal 塩分 1.8g
16	豚肉とキャベツのトマトチーズ キャロットラペ 大根と竹輪の煮物 ふきのきんぴら	鶏のカレー照煮込み 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 ジャガ芋ときのこの煮物 白滝と人参のたらこ炒り
日	エネルギー 473kcal 塩分 1.8g	エネルギー 485kcal 塩分 1.6g
17	うどん 細切蒲鉾 キャベツの麻婆あんかけ 揚げ玉 一夜漬	赤魚の煮付け オクラのペペロンチーノ ーロナスのオランダ煮 マカロニのコーンクリーム煮 法蓮草と油揚の煮物
月	エネルギー 312kcal 塩分 2.7g	エネルギー 472kcal 塩分 1.4g
18	花野菜と鶏肉のバジル炒め 切干大根とベーコンの煮物 麩の野菜あんかけ 塩枝豆	オニオンソースハンバーグ 人参のきんぴら キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング 豚バラと春雨のニラ玉炒め 小松菜の柚子和え
火	エネルギー 484kcal 塩分 1.7g	エネルギー 495kcal 塩分 2.0g
19	あぶらかれい生姜煮 うま塩キャベツ 人参とさつま揚げの金平 根菜と大豆の洋風煮 一夜漬	ハムカツ インゲンソテー 若芽と油揚げのおひたし 豚肉のチリソース炒め 大根の酢醤油漬け
水	エネルギー 493kcal 塩分 1.8g	エネルギー 544kcal 塩分 1.6g
20	照焼チキン 大根と青菜の柚子和え コーンと挽肉の炒め物 じゃが芋と人参のカレー炒め キャベツの酢漬け	キャベツと豚肉の塩あんかけ ひじきとごぼうのナムル ナスと麩の炒め煮 切干大根としらすの煮物
木	エネルギー 501kcal 塩分 1.9g	エネルギー 479kcal 塩分 1.6g
21	鶏団子のケチャップ煮 平さやいんげん もずくとなめこの三杯酢 油揚げの玉子とじ 竹輪の辛子炒め	鯖のみぞれ煮 小松菜のおひたし きんぴられんこん じゃが芋のそぼろあん きくらげとこんにゃくの佃煮
金	エネルギー 488kcal 塩分 2.1g	エネルギー 565kcal 塩分 1.9g

	昼　食	夕　食
22	豚肉と厚揚げの炒め物 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 野菜とハムの卵炒め 人参とコーンの和え物	鶏のちゃんちゃん焼き 若芽とパインの酢の物 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 切干大根煮
土	エネルギー 565kcal 塩分 1.9g	エネルギー 487kcal 塩分 1.7g
23	牛肉と竹の子入り春雨炒め インゲンのごま和え 野菜の味噌煮込み 一夜漬	白身フライ 大根と竹輪のひじき煮 パスタのクリーム煮 小松菜の辛子和え
日	エネルギー 543kcal 塩分 1.8g	エネルギー 654kcal 塩分 1.5g
24	鶏肉のマーマレード煮 キャベツソテー カリフラワーのピクルス 麩と大根の煮物 菜の花のごま味噌和え	豚肉と夏野菜の炒め物 白菜のとろみ煮 イカとじゃが芋の煮物 人参のおかかサラダ
月	エネルギー 488kcal 塩分 1.2g	エネルギー 491kcal 塩分 1.8g
25	ます白糀焼 人参煮 若芽の粒マスタードサラダ 高野豆腐の卵とじ キャベツの土佐煮	ロールキャベツのトマト煮込み 法蓮草 竹輪の五色きんぴら さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め 大根のあっさり生姜漬け
火	エネルギー 487kcal 塩分 1.5g	エネルギー 515kcal 塩分 2.1g
26	肉団子の柚子風味野菜あん ごぼうのごま酢和え 蒸し鶏と春雨の中華煮 大根とひじきの煮物	さば塩焼 オクラのペペロンチーノ じゃがいもといんげんの煮物 キャベツの麻婆あんかけ 人参のきんぴら
水	エネルギー 488kcal 塩分 1.9g	エネルギー 526kcal 塩分 2.0g
27	えびカツ ミックスソテー 野菜の三杯酢 菜の花とベーコンのパスタ ふきのきんぴら	鮭ちらし 炒り豆腐 若芽と蒲鉾のわさびマヨ
木	エネルギー 523kcal 塩分 1.7g	エネルギー 491kcal 塩分 2.9g
28	根菜入りハンバーグ 菜の花 切干とインゲンの煮物 野菜炒め ひじき煮	豚肉と茄子の中華炒め れんこんと人参の甘露煮 味噌ジャガ煮 キャベツの酢漬け
金	エネルギー 477kcal 塩分 2.2g	エネルギー 555kcal 塩分 1.9g

	昼　食	夕　食
29	あぶらかれい味噌煮 オニオンソテー キャベツと若芽のマヨネーズ和え マカロニのペペロン炒め 枝豆と人参のあっさり煮	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん うま塩キャベツ　鶏五目 キャロットラペ イカときのこのトマト煮 鶏ミンチと小松菜の煮物
土	エネルギー 504kcal 塩分 2.0g	エネルギー 492kcal 塩分 1.8g
30	鶏の柚子胡椒炒め 切干と人参のハリハリ ナスと麩の炒め煮 一夜漬	アジのカレー焼 小松菜のおひたし パスタのサラダ 五色煮豆 きくらげとこんにゃくの佃煮
日	エネルギー 491kcal 塩分 1.8g	エネルギー 481kcal 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。