

12月 普通食メニュー表



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 | |
|----|---|----|---|----|---|----|--|
| | 厚揚げと椎茸の炊き合せ | | 白身フライ | | サワラのごま焼 うま塩キャベツ | | オニオンソースハンバーグ 平さやいんげん |
| 1 | バンバンジーサラダ 鶏肉と冬野菜の洋風煮 青菜のマヨネーズ和え | | コーンと挽肉の炒め物 野菜の味噌煮込み さっぱりキャベツのレモン風味 | 8 | 切干と人参のハリハリ マカロニとツナの和風炒め 菜の花ときのこの和え物 | | 野菜のピーナッツ和え 五色煮豆 大根と露の照り煮 |
| 日 | エネルギー 485kcal 塩分 1.6g | | エネルギー 583kcal 塩分 1.4g | 日 | エネルギー 489kcal 塩分 1.8g | | エネルギー 485kcal 塩分 1.9g |
| | 鶏肉と野菜の甘酢炒め | | 和風おろしハンバーグ 青じそパスタ ふきの含め煮 | 9 | バーベキューチキン ミックソテー キャベツとベーコンの煮浸し ナスと麩の炒め煮 一夜漬 | | 豚肉と青梗菜のカレー炒め おくらのとろろ和え 冬のラタトゥイユ 大根の酢醤油漬 |
| 2 | 青のりポテトサラダ 法蓮草と豆腐のチャンプルー 人参のきんぴら | | 和風おろしハンバーグ 青じそパスタ ふきの含め煮 野菜炒め ひじき煮 | 月 | エネルギー 475kcal 塩分 1.6g | | エネルギー 485kcal 塩分 1.6g |
| 月 | エネルギー 514kcal 塩分 1.8g | | エネルギー 494kcal 塩分 2.0g | 月 | エネルギー 475kcal 塩分 1.6g | | エネルギー 485kcal 塩分 1.6g |
| | ブリの塩焼 枝豆と人参のあっさり煮 若芽とオクラの酢の物 四川マーボ春雨 青森県玉子みそ | | 豚バラとキャベツのスタミナ炒め さつま芋と切干大根の煮物 きのこ油揚げの甘辛炒め 一夜漬 | 10 | ハムカツ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 鶏ミンチと小松菜の煮物 豚肉のチリソース炒め 切干大根煮 | | ロールキャベツの中華風 人参煮 バジルポテトチキン 玉ねぎと高野豆腐の煮物 菜の花のごま味噌和え |
| 3 | ブリの塩焼 枝豆と人参のあっさり煮 若芽とオクラの酢の物 四川マーボ春雨 青森県玉子みそ | | 豚バラとキャベツのスタミナ炒め さつま芋と切干大根の煮物 きのこ油揚げの甘辛炒め 一夜漬 | 火 | エネルギー 587kcal 塩分 1.6g | | エネルギー 497kcal 塩分 2.1g |
| 火 | エネルギー 499kcal 塩分 1.5g | | エネルギー 540kcal 塩分 1.7g | 火 | エネルギー 587kcal 塩分 1.6g | | エネルギー 497kcal 塩分 2.1g |
| | 鶏のカレー照煮込み インゲンソテー キャベツのピーナッツ和え 大根とウインナーの洋風煮 白滝と人参のたらこ炒り | | あぶらかい生姜煮 白菜の土佐酢和え 竹輪のごま炒め 大豆とキャベツのコンソメ煮 チンゲン菜ともやしの和え物 | 11 | 豚肉とキャベツのトマトチーズ オクラのおひたし 若芽の柚子胡椒おろし和え 大豆とベーコンのクリーム煮 ピーマンと鶏挽肉の炒め物 | | ます白糍焼 鶏釜めし 菜の花とコーンのわさびマヨ和え 春雨と白菜の煮物 大根とひじきの煮物 |
| 4 | 鶏のカレー照煮込み インゲンソテー キャベツのピーナッツ和え 大根とウインナーの洋風煮 白滝と人参のたらこ炒り | | あぶらかい生姜煮 白菜の土佐酢和え 竹輪のごま炒め 大豆とキャベツのコンソメ煮 チンゲン菜ともやしの和え物 | 水 | エネルギー 475kcal 塩分 1.9g | | エネルギー 470kcal 塩分 1.6g |
| 水 | エネルギー 494kcal 塩分 1.8g | | エネルギー 504kcal 塩分 1.9g | 水 | エネルギー 475kcal 塩分 1.9g | | エネルギー 470kcal 塩分 1.6g |
| | ハヤシライス 油揚げの玉子とじ 人参のおかかサラダ | | 肉団子の中華炒め 春雨のごま炒め じゃが芋のそぼろあん 一夜漬 | 12 | 赤魚の生姜煮 オニオンソテー 和風コールスロー 麩の甘酢炒め 竹輪の辛子炒め | | 鶏のちゃんちゃん焼き さつま芋と切干大根の煮物 高野豆腐の卵とじ マカロニの明太マヨ和え |
| 5 | ハヤシライス 油揚げの玉子とじ 人参のおかかサラダ | | 肉団子の中華炒め 春雨のごま炒め じゃが芋のそぼろあん 一夜漬 | 木 | エネルギー 490kcal 塩分 1.6g | | エネルギー 480kcal 塩分 1.9g |
| 木 | エネルギー 529kcal 塩分 2.4g | | エネルギー 510kcal 塩分 2.1g | 木 | エネルギー 490kcal 塩分 1.6g | | エネルギー 480kcal 塩分 1.9g |
| | さば梅煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け 麩と野菜の煮物 切干大根のカレーきんぴら | | 鶏肉とさつま芋の韓国風炒め マカロニのペペロン炒め 白菜のとろみ煮 | 13 | 香味おろしかつ インゲンソテー キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング 四川マーボ春雨 塩枝豆 | | あぶらかいみりん焼 ピーマンと搾菜の中華和え キャベツと油揚げの味噌煮 豚肉とさつま芋のごま炒め ふきのきんぴら |
| 6 | さば梅煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け 麩と野菜の煮物 切干大根のカレーきんぴら | | 鶏肉とさつま芋の韓国風炒め マカロニのペペロン炒め 白菜のとろみ煮 | 金 | エネルギー 497kcal 塩分 2.0g | | エネルギー 478kcal 塩分 1.4g |
| 金 | エネルギー 535kcal 塩分 1.6g | | エネルギー 483kcal 塩分 1.7g | 金 | エネルギー 497kcal 塩分 2.0g | | エネルギー 478kcal 塩分 1.4g |
| | 豚肉と湯葉のオイスター炒め わかめとパプリカの和え物 きのこ玉ねぎの卵とじ キャベツの土佐煮 | | 赤魚の味噌煮 人参グラッセ ごぼうのごま酢和え 豚バラとこんにゃくの煮物 五目うの花 | 14 | 鶏団子のケチャップ煮 菜の花 大根の甘酢漬け 野菜炒め ごま昆布 | | 豆腐ハンバーグ キャベツソテー さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え 鶏肉と冬野菜の洋風煮 人参のきんぴら |
| 7 | 豚肉と湯葉のオイスター炒め わかめとパプリカの和え物 きのこ玉ねぎの卵とじ キャベツの土佐煮 | | 赤魚の味噌煮 人参グラッセ ごぼうのごま酢和え 豚バラとこんにゃくの煮物 五目うの花 | 土 | エネルギー 499kcal 塩分 2.1g | | エネルギー 487kcal 塩分 1.7g |
| 土 | エネルギー 493kcal 塩分 1.9g | | エネルギー 486kcal 塩分 1.8g | 土 | エネルギー 499kcal 塩分 2.1g | | エネルギー 487kcal 塩分 1.7g |

| | 昼食 | 夕食 |
|----|---|--|
| 15 | プレーンオムレツ スパソテー 人参と竹輪のごま和え 白菜と豚肉の柚子昆布 おからと玉ねぎのサラダ | 鶏肉マスタード インゲンと人参のグラッセ カリフラワーのピクルス 大豆とキャベツのコンソメ煮 ひじき煮 |
| 日 | エネルギー 509kcal 塩分 1.6g | エネルギー 494kcal 塩分 1.7g |
| 16 | さば塩焼 キャベツのコンソメ煮 金時豆煮 麩と野菜の煮物 一夜漬 | ミックスカレー 大根とウインナーの洋風煮 若芽としらすのおひたし |
| 月 | エネルギー 534kcal 塩分 2.1g | エネルギー 517kcal 塩分 2.2g |
| 17 | 牛肉と竹の子入り春雨炒め 大根と竹輪のひじき煮 キャベツの麻婆あんかけ 菜の花ときのこの和え物 | 赤魚の煮付け 小松菜の辛子和え キャベツのピーナッツ和え 野菜のチリソース煮 白菜のトロみ煮 |
| 火 | エネルギー 545kcal 塩分 1.8g | エネルギー 471kcal 塩分 1.6g |
| 18 | サワラの磯辺焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 人参のきな粉和え 味噌ジャガ煮 野菜の三杯酢 | 鶏の天ぷら キャベツの土佐煮 ポテトマサラダ ナスと麩の炒め煮 切干大根としらすの煮物 |
| 水 | エネルギー 471kcal 塩分 1.8g | エネルギー 476kcal 塩分 1.7g |
| 19 | 豚キムチ ふきと油揚げの炒め煮 蒸し鶏と春雨の中華煮 こんにゃくの梅おかか和え | あぶらかれいみぞれ煮 平さやいんげん 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 大豆とベーコンのクリーム煮 一夜漬 |
| 木 | エネルギー 500kcal 塩分 1.8g | エネルギー 487kcal 塩分 1.9g |
| 20 | 根菜入りハンバーグ 枝豆と人参のあっさり煮 さつま芋と切干大根の煮物 豚肉のチリソース炒め 五目うの花 | 鶏肉のホワイトソース煮 オクラのペペロンチーノ きんぴら 豆腐としめじのトロみ煮 人参しりしり |
| 金 | エネルギー 495kcal 塩分 2.0g | エネルギー 468kcal 塩分 1.6g |
| 21 | キャベツと豚肉の塩あんかけ カリフラワーの甘酢漬 パスタのクリーム煮 ピーマンと鶏挽肉の炒め物 | えびカツ チンゲン菜とピーマンのソテー キャベツとザーサイのナムル ジャガ芋ときのこの煮物 大豆煮 |
| 土 | エネルギー 488kcal 塩分 1.5g | エネルギー 506kcal 塩分 1.6g |

| | 昼食 | 夕食 |
|----|---|--|
| 22 | にしんの生姜煮 インゲンとえきの炒め物 切干大根煮 冬のラタトゥイユ さっぱりキャベツのレモン風味 | さつま芋ご飯 鶏肉としめじの柚子胡椒バター炒め 担々風春雨 法蓮草と豆腐のチャンプルー 白花豆煮 |
| 日 | エネルギー 508kcal 塩分 2.0g | エネルギー 470kcal 塩分 1.7g |
| 23 | ポテトコロケ オクラのおひたし 大豆とトマトのマリネサラダ きのこ油揚げの甘辛炒め きくらげとこんにゃくの佃煮 | 豚肉と茄子の中華炒め 若芽のごま酢和え 大根と竹輪の煮物 人参と鶏ミンチの炒め物 |
| 月 | エネルギー 596kcal 塩分 2.0g | エネルギー 536kcal 塩分 1.8g |
| 24 | 肉団子の柚子風味野菜あん 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩の甘酢炒め 青菜のマヨネーズ和え | 白身魚の味噌煮 法蓮草のおひたし キャベツの白ドレ和え 豚バラと春雨のニラ玉炒め ひじき煮 |
| 火 | エネルギー 474kcal 塩分 2.0g | エネルギー 480kcal 塩分 2.0g |
| 25 | 照焼チキン インゲンと人参のグラッセ 大根の酢醤油漬 豚バラとキャベツの炒め物 竹輪のカレー炒め | ポークチャップ 若竹煮 野菜とハムの卵炒め 枝豆のペペロンチーノ風 |
| 水 | エネルギー 544kcal 塩分 1.8g | エネルギー 517kcal 塩分 2.0g |
| 26 | ブリのごま醤油焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ふきの含め煮 キャベツの麻婆あんかけ 人参のきんぴら | やわらかメンチカツ キャベツとインゲンのソテー 竹輪とじゃがいもの和風炒め 法蓮草と油揚げの煮物 |
| 木 | エネルギー 520kcal 塩分 1.7g | エネルギー 568kcal 塩分 2.5g |
| 27 | 大分県吉野の鶏飯 豚肉ときくらげの卵炒め 大根とコーンの中中華和え | 赤魚のみぞれ煮 キャベツの土佐煮 春雨のごま炒め ナスと麩の炒め煮 一夜漬 |
| 金 | エネルギー 470kcal 塩分 2.1g | エネルギー 478kcal 塩分 1.8g |
| 28 | カレイ塩焼 キャベツのコンソメ煮 マカロニと白菜のツナクリーム煮 玉ねぎと高野豆腐の煮物 大根のあっさり生姜漬 | やわらかハンバーグ オニオンソテー じゃがいもといんげんの煮物 れんこんの五目炒め煮 白菜のトロみ煮 |
| 土 | エネルギー 475kcal 塩分 1.9g | エネルギー 474kcal 塩分 1.7g |

| | 昼食 | 夕食 |
|----|--|--|
| 29 | ロールキャベツの白味噌仕立て オクラのペペロンチーノ 茨城県煮合い 鶏肉と大豆の生姜煮 大根と露の照り煮 | 鶏肉のねぎ塩だれ チンゲン菜とピーマンのソテー 切干大根としらすの煮物 豚肉のチリソース炒め 一夜漬 |
| 日 | エネルギー 475kcal 塩分 1.8g | エネルギー 477kcal 塩分 1.5g |
| 30 | シイラ白醤油焼 人参のおかかサラダ キャベツとベーコンの炒め物 豚肉と小松菜の中華春雨煮 きのこの佃煮 | ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんぴら キャベツとザーサイのナムル 白菜と鶏肉のトロみ煮 五目うの花 |
| 月 | エネルギー 473kcal 塩分 1.5g | エネルギー 508kcal 塩分 2.0g |
| 31 | ポークジンジャー 切干と小松菜の煮物 マカロニのコーンクリーム煮 人参と鶏ミンチの炒め物 | チーズささみフライ キャベツソテー エノキのナポリタン風 五色煮豆 きくらげとこんにゃくの佃煮 |
| 火 | エネルギー 476kcal 塩分 1.5g | エネルギー 526kcal 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。

