

3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
1	鶏もも竜田揚げ 枝豆のペペロンチーノ風 竹の子と人参のおかか煮 春雨と白菜の煮物 野菜のおひたし	キャベツと高菜の炒め物 インゲンのごま和え 麩の甘酢炒め 一夜漬	8 さわら白麩焼 インゲンと人参のグラッセ 大根と若芽の梅おかか スパゲティイタリアン 富山県よごし	田楽煮 なすの中華風南蛮漬け 豚肉の柳川煮 青菜のマヨネーズ和え
日	エネルギー 498kcal 塩分 1.7g	エネルギー 492kcal 塩分 1.8g	エネルギー 517kcal 塩分 1.5g	エネルギー 487kcal 塩分 2.0g
2	厚揚げの野菜あん マカロニのツナサラダ 豚肉と蓮根の炒め物 きくらげとこんにゃくの佃煮	サワラの磯辺焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 若芽とパインの酢の物 キャベツの麻婆あんかけ 人参のきな粉和え	9 豆腐ハンバーグのオニオンソース キャベツのコンソメ煮 おくらのとろろ和え 鶏肉とさつま芋のマスタード炒め 切干と人参のハリハリ	ハヤシライス キャベツと魚肉ソーセージのソテー カリフラワーのピクルス
月	エネルギー 490kcal 塩分 1.9g	エネルギー 489kcal 塩分 1.5g	エネルギー 480kcal 塩分 2.1g	エネルギー 518kcal 塩分 2.4g
3	ちらし寿司 白菜と豚肉の柚子昆布 ハムの和風サラダ	肉団子の根菜あんかけ ふきの含め煮 きのこ玉ねぎの卵とじ ひじきと大根葉のツナ炒め	10 白身フライ 白菜と春雨の中華煮 麩の洋風トマト煮 大根のあっさり生姜漬け	鶏ももと根菜の照り煮 キャベツとベーコンのごま酢和え マカロニの高菜明太炒め 大豆煮
火	エネルギー 493kcal 塩分 2.3g	エネルギー 489kcal 塩分 2.0g	エネルギー 639kcal 塩分 1.7g	エネルギー 496kcal 塩分 1.9g
4	ロールキャベツの赤ワイン煮 インゲンソテー 人参と竹輪のごま和え 豚肉と白菜のうま煮 煮生酢	治部風煮物 切干大根のさっぱり塩麩和え 菜の花とベーコンのパスタ コールスローサラダ	11 ポークジンジャー 人参と枝豆の胡麻和え 大根のそぼろあん 竹輪の辛子炒め	赤魚のみぞれ煮 法蓮草 キャベツと油揚げの味噌煮 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 キャロットラペ
水	エネルギー 489kcal 塩分 2.2g	エネルギー 496kcal 塩分 1.8g	エネルギー 486kcal 塩分 1.7g	エネルギー 500kcal 塩分 1.7g
5	白身魚の味噌煮 玉ねぎ煮 菜の花の粒マスタード和え きのこ油揚げの甘辛炒め 白滝と人参の炒りたらこ	照焼ハンバーグ さっぱりキャベツのレモン風味 ごぼうとベーコンの洋風炒め 鶏肉と白菜の春雨炒め コーンバター	12 肉団子の柚子風味野菜あん マカロニトマト炒め 豚肉とさつま芋のごま炒め きくらげとこんにゃくの佃煮	鶏の甘酢煮 オクラのおひたし きんぴら 野菜とハムの卵炒め 菜の花ときのこの和え物
木	エネルギー 478kcal 塩分 2.2g	エネルギー 482kcal 塩分 2.2g	エネルギー 521kcal 塩分 2.0g	エネルギー 498kcal 塩分 2.6g
6	チーズささみフライ ピーマンときのこの炒め物 れんこんと人参の甘露煮 麩と野菜の煮物 若芽ともやしの酢の物	シイラ味噌焼 法蓮草煮 バジルポテトチキン 豚肉のチリソース炒め 白菜のとろみ煮	13 さば梅煮 春雨とめかぶのチャプチェ 根菜と大豆の洋風煮 菜の花のごま味噌和え	ポテトコロッケ ピーマンと搾菜の中華和え 若芽としらすのおひたし 白菜と鶏肉のとろみ煮 一夜漬
金	エネルギー 528kcal 塩分 1.8g	エネルギー 487kcal 塩分 1.5g	エネルギー 551kcal 塩分 1.8g	エネルギー 536kcal 塩分 2.0g
7	春野菜の豚肉炒め 切干大根の柚子胡椒マヨ和え 五色煮豆 ピーマンと鶏挽肉の炒め物	鶏肉のねぎ塩だれ ミックソテー キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 豚肉と小松菜の中華春雨煮 ひじき煮	14 ハーブチキンソテー 人参グラッセ 切干大根と枝豆の中華和え 麩の甘酢炒め キャベツの土佐煮	牛肉と野菜の洋風炒め 人参のきな粉和え れんこんの五目炒め煮 小松菜のおひたし
土	エネルギー 475kcal 塩分 1.6g	エネルギー 492kcal 塩分 1.7g	エネルギー 504kcal 塩分 1.6g	エネルギー 503kcal 塩分 1.7g



	昼食	夕食
15	長野県駒ヶ根市ソースカツ丼 白菜と椎茸のそぼろ煮 根菜の酢漬け	ブリのごま醤油焼 小松菜の辛子和え ふきの含め煮 野菜炒め こんにゃくの梅おかか和え
日	エネルギー 564kcal 塩分 1.9g	エネルギー 517kcal 塩分 1.8g
16	赤魚の生姜煮 いんげん煮 和風コールスロー 菜の花とベーコンの Pasta 玉子みそ	鶏肉としめじの柚子胡椒バター炒め 春雨のごま炒め ナスと麩の炒め煮 塩枝豆
月	エネルギー 491kcal 塩分 1.4g	エネルギー 493kcal 塩分 1.9g
17	オムレツイタリアンソース チンゲン菜ソテー コーンサラダ キャベツと豚肉のカキソース炒め 切干の梅しそ和え	アジ塩焼き うま塩キャベツ オクラとめかぶの三杯酢 さつまいと鶏肉のごま味噌絡め 竹輪のカレー炒め
火	エネルギー 505kcal 塩分 2.0g	エネルギー 483kcal 塩分 1.8g
18	さわら味噌粕焼 人参のきんぴら おからと玉ねぎのサラダ 野菜とソーセージの中華炒め 白菜の土佐酢和え	鶏釜めし 海老カツ コーンバター キャベツとパプリカの和風マヨ 牛蒡と蓮根のそぼろ炒め 一夜漬
水	エネルギー 498kcal 塩分 1.7g	エネルギー 488kcal 塩分 1.4g
19	麻婆豆腐 四色なます 春雨と鶏肉の煮物 白菜のトロみ煮	和風おろしハンバーグ ふきのきんぴら キャベツとザーサイのナムル 五色煮豆 ひじき煮
木	エネルギー 495kcal 塩分 2.3g	エネルギー 511kcal 塩分 1.9g
20	鶏の天ぷら ミックソテー 和風サラダ 豚バラとキャベツの炒め物 塩こうじのキャロットラペ	長崎ちゃんぽん野菜炒め 切干と人参のハリハリ 茄子とピーマンの挽肉炒め きくらげとこんにゃくの佃煮
金	エネルギー 475kcal 塩分 1.8g	エネルギー 499kcal 塩分 2.0g
21	肉団子の黒酢あん 白花豆煮 きのこ油揚げの甘辛炒め キャベツと小松菜のナムル	白身魚のみぞれ煮 法蓮草煮 きんぴられんこん 高野豆腐とふきの卵とじ ピーマンと鶏挽肉の炒め物
土	エネルギー 528kcal 塩分 2.1g	エネルギー 473kcal 塩分 1.9g

	昼食	夕食
22	まぐろカツ 人参煮 若芽とオクラの酢の物 五目炒め煮 小松菜の柚子和え	鶏肉とキャベツのカレー炒め カリフラワーのピーナッツ味噌和え 豚挽肉とさつま芋のうま塩炒め ごま昆布
日	エネルギー 498kcal 塩分 1.8g	エネルギー 489kcal 塩分 1.7g
23	牛肉と竹の子入り春雨炒め キャベツとインゲンのソテー 鶏肉とごぼうの味噌煮込み 大根の酢醤油漬	シイラ白醤油焼 枝豆のペペロンチーノ風 マカロニサラダ 麩と豚肉のチャンプルー オクラのおひたし
月	エネルギー 553kcal 塩分 2.2g	エネルギー 470kcal 塩分 1.4g
24	宗八かれい煮付 玉ねぎ煮 ぜんまいとコンニャクの炒め煮 揚ナスの煮物 菜の花とツナの辛子和え	酢豚 切干と法蓮草のおひたし 鶏肉と蓮根の青のり炒め キャベツの土佐煮
火	エネルギー 507kcal 塩分 2.0g	エネルギー 497kcal 塩分 2.0g
25	鶏の生姜焼 ピーマンと搾菜の中華和え オクラのおかか和え梅風味 マカロニのコーンクリーム煮 大豆煮	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん いんげん煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け 豚肉と春雨の甘辛煮 大根と露の照り煮
水	エネルギー 498kcal 塩分 1.5g	エネルギー 529kcal 塩分 1.8g
26	やわらかメンチカツ ごぼうのごま酢和え きのこ玉ねぎの卵とじ こんにゃくとツナの炒め煮	にしの蒲焼 菜の花 さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え 麩の野菜あんかけ さっぱりキャベツのレモン風味
木	エネルギー 577kcal 塩分 2.6g	エネルギー 518kcal 塩分 2.0g
27	天津飯・関東風 キャベツの麻婆あんかけ 人参と枝豆の胡麻和え	根菜入りハンバーグ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ふきの含め煮 シエルマカロニナポリタン 切干の梅しそ和え
金	エネルギー 535kcal 塩分 2.1g	エネルギー 502kcal 塩分 2.1g
28	豚肉と青梗菜のカレー炒め キャベツとベーコンの煮浸し 麩と大根の煮物 一夜漬	ロールキャベツの中華風 インゲンソテー 金時豆煮 さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め 菜の花ときのこの和え物
土	エネルギー 486kcal 塩分 1.6g	エネルギー 497kcal 塩分 2.2g

	昼食	夕食
29	さわら味噌焼 うま塩キャベツ ぜんまいとミンチの煮物 きのこ油揚げの甘辛炒め 枝豆とコーンのバター風味	鶏団子のトマト煮 切干大根と蒲鉾のポン酢和え 豚バラと蓮根の甘辛煮 キャベツと小松菜のナムル
日	エネルギー 528kcal 塩分 2.1g	エネルギー 512kcal 塩分 2.3g
30	ハムカツ バジルスパ わかめとパプリカの和え物 鶏肉と白菜の春雨炒め 人参のフレンチサラダ	キャベツと豚肉の塩あんかけ コーンと挽肉の炒め物 厚揚げときのこのおろし煮 ふきのきんぴら
月	エネルギー 546kcal 塩分 1.9g	エネルギー 507kcal 塩分 1.7g
31	鶏肉マスタード チンゲン菜とピーマンのソテー 切干大根ともずくのさっぱり和え マカロニとキャベツの玉子炒め 白菜のトロみ煮	ブリ塩焼き 白滝と人参の炒りたらこ れんこんの土佐煮 ナスと麩の炒め煮 キャベツの漬物柚子風味
火	エネルギー 517kcal 塩分 1.6g	エネルギー 475kcal 塩分 1.5g

●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。

