

5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
	焼肉塩炒め	宗八かれい煮付 菜の花	ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ	豚肉と青梗菜のカレー炒め
1	オクラのおかか和え 梅風味豆腐としめじの とろみ煮 切干とツナの明太 サラダ	人参と枝豆の胡麻 和え 里芋のそぼろ煮 玉子みそ	8 ひじきとごぼうの ナムル 鶏肉とさつま芋の マスタード炒め 竹輪のごま炒め	キャベツの中華炒め 春雨と白菜の煮物 コーンバター
金	エネルギー 492kcal 塩分 1.9g	エネルギー 473kcal 塩分 1.8g	エネルギー 480kcal 塩分 1.8g	エネルギー 504kcal 塩分 1.7g
	鶏ももと根菜の照り煮	豆腐ハンバーグのオニオンソース 人参と鶏ミンチの炒め物	白身魚のみぞれ煮 菜の花	バーベキューチキン インゲンソテー
2	パスタのサラダ ナスと麩の炒め煮 ふきのきんぴら	キャベツとインゲンのソテー 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 一夜漬	9 人参とさつま揚げの金平 キャベツの麻婆あんかけ きくらげとこんにゃくの佃煮	切干大根の酢の物 豚バラと蓮根の甘辛煮 菜の花とツナの辛子和え
土	エネルギー 513kcal 塩分 1.6g	エネルギー 496kcal 塩分 2.2g	エネルギー 478kcal 塩分 1.9g	エネルギー 513kcal 塩分 1.7g
	赤魚の生姜煮 玉ねぎ煮	牛肉と野菜の洋風炒め	肉団子の根菜あんかけ	まぐろカツ 小松菜のおひたし
3	大豆と人参の煮物 豚バラとキャベツの炒め物 ピーマンと鶏挽肉の炒め物	マカロニと舞茸のソテー 大根と竹輪の煮物 白菜とひじきの煮物	10 法蓮草とひじきのナムル 野菜の味噌絡め 金時豆煮	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 きのこと油揚げの甘辛炒め 竹輪のカレー炒め
日	エネルギー 500kcal 塩分 1.7g	エネルギー 501kcal 塩分 1.8g	エネルギー 470kcal 塩分 2.0g	エネルギー 509kcal 塩分 2.0g
	鶏団子のトマト煮	海老カツ 塩枝豆	さわら白麴焼 白滝と人参の炒りたらこ	鶏のちゃんちゃん焼き
4	ミックスポテトサラダ 法蓮草と豆腐のチャンプルー 白菜のとろみ煮	若芽のごま酢和え ピーマンと豚バラのオイスター炒め こんにゃくのおかか煮	11 コーンと挽肉の炒め物 白菜と麩の玉子とじ コロコロ野菜のピクルス	白菜と春雨の中華煮 豚肉とさつま芋のごま炒め 切干と人参のハリハリ
月	エネルギー 489kcal 塩分 2.3g	エネルギー 481kcal 塩分 1.7g	エネルギー 476kcal 塩分 1.4g	エネルギー 501kcal 塩分 1.9g
	シイラ味噌焼 いんげん煮	鶏肉とさつま芋の韓国風炒め	クリーミーコロッケ インゲンと人参のグラッセ	鯖の照焼 キャベツの酢漬
5	ひじきと挽肉の炒め煮 豚肉と小松菜の中華春雨煮 大根と柚子の甘酢漬	おくらのとろろ和え 大豆とキャベツのコンソメ煮 菜の花のごま味噌和え	12 大豆としらすの甘辛煮 豚肉のチリソース炒め 一夜漬	豆ごはん 若芽と油揚げのおひたし 菜の花とベーコンのパスタ ピーマンと鶏挽肉の炒め物
火	エネルギー 474kcal 塩分 1.6g	エネルギー 478kcal 塩分 1.9g	エネルギー 531kcal 塩分 1.8g	エネルギー 483kcal 塩分 1.9g
	豚肉とコーンのガーリックバター丼	ブリ塩焼き ピーマンと搾菜の中華和え	やわらかハンバーグ 白菜の土佐酢和え	ポークジンジャー
6	キャベツとさつま揚げの中華炒め 根菜の酢漬	キャベツと人参の生姜炒め スパゲティイタリアン 大根と露の照り煮	13 きんぴられんこん 野菜とハムの玉子炒め ひじき煮	切干大根とベーコンの煮物 白菜と鶏肉のとろみ煮 人参とコーンの和え物
水	エネルギー 527kcal 塩分 2.7g	エネルギー 503kcal 塩分 1.7g	エネルギー 492kcal 塩分 1.8g	エネルギー 488kcal 塩分 1.6g
	鶏の天ぷら オクラのおひたし 和風コールスロー	照焼ハンバーグ オニオンソテー キャベツと卵のみそマヨ和え	バジルチキン 赤ピーマンと玉ねぎのソテー	白身の唐揚げ 中華あん
7	豚肉と白菜のうま煮 こんにゃくとツナの炒め煮	鶏肉ときこののり辛炒め 人参のきんぴら	14 人参のおかかサラダ 大豆と大根の柚子風味煮 白菜のとろみ煮	青のりポテトサラダ マカロニとツナの和風炒め ふきの含め煮
木	エネルギー 482kcal 塩分 1.7g	エネルギー 487kcal 塩分 2.1g	エネルギー 497kcal 塩分 1.3g	エネルギー 485kcal 塩分 1.7g

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食							
15	ほっけみりん焼 うま塩キャベツ 若芽とオクラの酢の物 切干大根と豚肉の炒め物 ひじきと鶏ミンチの煮物	マイルドカレー キャベツと魚肉ソーセージのソテー 蒸し野菜の塩こうじ和え	22	チーズささみフライ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ハムとキャベツのコンソメ煮 オクラのおひたし	麻婆豆腐 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ 麩の甘酢炒め 白菜とひじきの煮物	29	さわら味噌粕焼 ピーマンときのこの炒め物 カリフラワーの胡麻マヨ和え 炒り豆腐 菜の花とツナの辛子和え	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 なすのミートソース煮 人参のフレンチサラダ	金	エネルギー 482kcal 塩分 1.9g	エネルギー 584kcal 塩分 2.5g	金	エネルギー 522kcal 塩分 2.0g	エネルギー 497kcal 塩分 2.2g	金	エネルギー 485kcal 塩分 1.9g	エネルギー 567kcal 塩分 1.5g
16	長崎ちゃんぽん オクラとツナの辛みおえ 春雨と白菜の煮物 キャロットラペ	アジ塩焼き 大根の酢漬 ひじき具だくさん煮 なすのミートソース煮 玉子みそ	23	根菜入りハンバーグ インゲンソテー キャベツのピーナッツ和え 五色煮豆 一夜漬	赤魚の煮付け 人参煮 たたきごぼう スパゲティイタリアン 大根菜と玉葱のツナ炒め	30	チキンピカタ オクラのおひたし キャベツの中華炒め たらこスパゲティ こんにゃくのおかか煮	肉団子の柚子風味野菜あん 金時豆煮 麩と野菜の煮物 竹輪の辛子炒め	土	エネルギー 492kcal 塩分 1.8g	エネルギー 492kcal 塩分 1.4g	土	エネルギー 487kcal 塩分 1.9g	エネルギー 486kcal 塩分 2.0g	土	エネルギー 588kcal 塩分 2.2g	エネルギー 473kcal 塩分 1.9g
17	厚揚げの野菜あん フレンチマカロニ 豚肉と白菜の卵入り中華煮 鶏ミンチと小松菜の煮物	鶏の柚子胡椒炒め ごぼうのごま酢和え ウインナーポテト コーンバター	24	キーマカレー 麩と豚肉のチャンプルー 大根の酢醤油漬	鶏肉のねぎ塩だれ 法蓮草煮 大根と揚げの旨煮 野菜炒め キャロットラペ	31	ブレーンオムレツ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 切干大根とベーコンの煮物 キャベツと豚肉の洋風炒め きのこのさっぱりオイル漬	さば梅煮 野菜のおひたし 春雨と白菜の煮物 ひじき煮	日	エネルギー 503kcal 塩分 1.6g	エネルギー 478kcal 塩分 1.6g	日	エネルギー 483kcal 塩分 2.0g	エネルギー 481kcal 塩分 1.8g	日	エネルギー 491kcal 塩分 1.7g	エネルギー 520kcal 塩分 1.9g
18	やわらかメンチカツ 若竹煮 豆腐としめじのとりみ煮 切干の梅しそ和え	白身魚の生姜煮 小松菜の辛子和え 南瓜サラダ れんこんの五目炒め煮 枝豆と人参のあっさり煮	25	ブリの青じそ焼き ミックスソテー 切干大根煮 キャベツの麻婆あんかけ ひじきと大根葉のツナ炒め	厚揚げと椎茸の炊き合せ キャベツとベーコンのごま酢和え 蓮根と豚肉の煮物 きくらげとこんにゃくの佃煮	月	エネルギー 556kcal 塩分 2.5g	エネルギー 491kcal 塩分 1.5g	月	エネルギー 525kcal 塩分 2.0g	エネルギー 476kcal 塩分 1.8g	月	エネルギー 525kcal 塩分 2.0g	エネルギー 476kcal 塩分 1.8g	月	エネルギー 525kcal 塩分 2.0g	エネルギー 476kcal 塩分 1.8g
19	照焼チキン さっぱりキャベツのレモン風味 おくらのとろろ和え 四川マーボ春雨 菜の花のごま味噌和え	酢豚 若芽の柚子胡椒おろし和え 麩の野菜あんかけ 人参と鶏ミンチの炒め物	26	豚肉とキャベツのごま味噌炒め 春雨の中華和え じゃが芋とソーセージの和風ソテー 白菜のとろみ煮	シイラ白醤油焼 玉ねぎ煮 竹輪の五色きんぴら 鶏肉のエスニック炒め キャベツの土佐煮	火	エネルギー 506kcal 塩分 1.7g	エネルギー 499kcal 塩分 1.9g	火	エネルギー 487kcal 塩分 1.4g	エネルギー 473kcal 塩分 1.9g	火	エネルギー 487kcal 塩分 1.4g	エネルギー 473kcal 塩分 1.9g	火	エネルギー 487kcal 塩分 1.4g	エネルギー 473kcal 塩分 1.9g
20	にしんの蒲焼 法蓮草 きんぴら キャベツと豚肉のカキソース炒め 竹輪の辛子炒め	ロールキャベツの和風煮 いんげん煮 マカロニのバジル炒め 揚ナスの煮物 一夜漬	27	白身の唐揚げ キャベツと若芽の明太マヨ和え ナスと麩の炒め煮 切干と法蓮草のおひたし	甘酢あん 治部風煮物 コンニャクとごぼうのきんぴら 野菜とハムの玉子炒め 昆布の佃煮	水	エネルギー 548kcal 塩分 2.3g	エネルギー 481kcal 塩分 2.1g	水	エネルギー 475kcal 塩分 1.8g	エネルギー 491kcal 塩分 2.0g	水	エネルギー 475kcal 塩分 1.8g	エネルギー 491kcal 塩分 2.0g	水	エネルギー 475kcal 塩分 1.8g	エネルギー 491kcal 塩分 2.0g
21	春野菜の豚肉炒め 人参とぜんまいのナムル 大根とウインナーの洋風煮 キャベツの漬物 柚子風味	サワラのごま焼 ふきのきんぴら 若芽と春雨のサラダ 豚肉と野菜のネギだれ炒め ピーマンと鶏挽肉の炒め物	28	ハムカツ 人参のきんぴら れんこんと油揚げの煮物 マカロニのデミグラス煮 枝豆のペペロンチーノ風	牛肉と竹の子入り春雨炒め 大根とひじきの煮物 キャベツとさつま揚げの中華炒め 小松菜の辛子和え	木	エネルギー 470kcal 塩分 1.8g	エネルギー 504kcal 塩分 1.7g	木	エネルギー 569kcal 塩分 1.7g	エネルギー 553kcal 塩分 1.9g	木	エネルギー 569kcal 塩分 1.7g	エネルギー 553kcal 塩分 1.9g	木	エネルギー 569kcal 塩分 1.7g	エネルギー 553kcal 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。

