

# 6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			
キャベツと高菜の炒め物	ハーブチキンソテー	白身フライ	キャベツと豚肉の塩あんかけ	1	オクラのおかか和え梅風味 白菜と麩の玉子とじ ピーマンと鶏挽肉の炒め物	インゲンと人参のグラッセ パスタのサラダ 高野豆腐と大豆のトマト煮 菜の花のごま味噌和え	8	大豆と人参の煮物 白菜と鶏肉のとろみ煮 キャベツと小松菜のナムル	春雨のごま炒め 竹輪とじゃがいもの和風炒め 人参のフレンチサラダ
月	エネルギー 496kcal 塩分 1.8g	月	エネルギー 512kcal 塩分 1.4g	月	エネルギー 598kcal 塩分 1.5g	月	エネルギー 469kcal 塩分 1.7g		
2	赤魚の煮付け 法蓮草 ナスの油炒め 豚肉と春雨の甘辛煮 コロコロ野菜のピクルス	ハンバーグの生姜あん 人参煮 切干大根のカレーきんぴら キャベツと魚肉ソーセージのソテー 一夜漬	マイルドカレー	鯖の照焼 法蓮草煮 キャベツとインゲンのソテー スパゲティイタリアン キャベツと蒸し鶏の甘酢漬	9	佐賀県のっぺ汁風	ひじき煮		
火	エネルギー 495kcal 塩分 1.6g	火	エネルギー 493kcal 塩分 1.8g	火	エネルギー 568kcal 塩分 2.6g	火	エネルギー 503kcal 塩分 2.1g		
3	鶏の天ぷら 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 大根の酢漬	ブリのごま醤油焼 キャベツの酢漬け 蒸し野菜の塩こうじ和え 牛蒡と竹輪の甘辛炒め 白滝と人参の炒りたらこ	ハンバーグのバジルトマトソース コーンバター	豚肉とキャベツのごま味噌炒め	10	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	キャロットラペ 白菜と椎茸のそぼろ煮 金時豆煮		
水	エネルギー 470kcal 塩分 1.8g	水	エネルギー 515kcal 塩分 1.7g	水	エネルギー 508kcal 塩分 1.6g	水	エネルギー 498kcal 塩分 1.7g		
4	ロールキャベツの中華風 玉ねぎ煮 菜の花と大豆の和え物 切干大根と豚肉の炒め物 白菜とひじきの煮物	豚肉と厚揚げの炒め物 鶏ミンチと小松菜の煮物 麩の甘酢炒め キャベツの土佐煮	にしんの生姜煮 菜の花 キャベツと蒸し鶏のねぎドレ マカロニの高菜明太炒め 大豆煮	鶏肉と白菜の中華炒め 四色なます 法蓮草と豆腐のチャンプルー きのこの佃煮	11				
木	エネルギー 481kcal 塩分 2.5g	木	エネルギー 512kcal 塩分 1.8g	木	エネルギー 531kcal 塩分 2.0g	木	エネルギー 478kcal 塩分 2.2g		
5	鶏肉と野菜の塩麩炒め フレンチマカロニ じゃが芋のそぼろあん 菜の花のおひたし	ほっけみりん焼 大根と青菜の柚子和え コンニャクとごぼうのきんぴら キャベツと春雨のカレー炒め 白花豆煮	ポテトコロッケ 人参のきな粉和え 切干大根ともずくのさっぱり和え 豚肉と野菜のネギだれ炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物	肉団子の根菜あんかけ 菜の花の粒マスタード和え 麩と大根の煮物 白滝と人参の炒りたらこ	12				
金	エネルギー 502kcal 塩分 2.0g	金	エネルギー 483kcal 塩分 1.8g	金	エネルギー 548kcal 塩分 2.0g	金	エネルギー 468kcal 塩分 1.8g		
6	サワラの西京焼 さっぱりキャベツのレモン風味 若芽のごま酢和え きのこ油揚げの甘辛炒め 大根と露の照り煮	ポークジンジャー 切干大根のさっぱり塩麩和え 茄子とピーマンの挽肉炒め 人参のおかかサラダ	鶏肉のマーマレード煮 うま塩キャベツ オクラとツナの辛み和え 四川マーボ春雨 ごま昆布	助宗タラの白醤油焼 法蓮草のおひたし マカロニとパプリカのサラダ 五色煮豆 大根の酢醤油漬	13				
土	エネルギー 476kcal 塩分 1.8g	土	エネルギー 515kcal 塩分 1.7g	土	エネルギー 476kcal 塩分 1.5g	土	エネルギー 489kcal 塩分 1.9g		
7	麻婆豆腐 青のりポテトサラダ 麩と野菜の煮物 白菜のとろみ煮	鶏肉のみぞれ煮 インゲンソテー エノキのナポリタン風 ツナパスタ オクラのおひたし	宗八かれい煮付 人参煮 高野豆腐の炒り煮 野菜炒め 菜の花とツナの辛子和え	やわらかメンチカツ キャベツのピーナッツ和え じゃがいもの青のりバター炒め ピーマンと鶏挽肉の炒め物	14				
日	エネルギー 501kcal 塩分 2.0g	日	エネルギー 517kcal 塩分 2.0g	日	エネルギー 477kcal 塩分 1.8g	日	エネルギー 578kcal 塩分 2.2g		

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
15	牛肉の韓国風甘辛炒め わかめとパプリカの和え物 菜の花とベーコンのパスタ キャベツの土佐煮	白身魚のみぞれ煮 オクラのおひたし 蓮根と竹輪のきんぴら 豚バラとキャベツの炒め物 塩麩のキャロットラペ	さば梅煮 22 中華うま煮 麩と大根の煮物 枝豆とコーンのバター風味	豚肉と玉ねぎのスタミナ炒め カリフラワーのピクルス なすのミートソース煮 キャベツと小松菜のナムル	鶏のちゃんちゃん焼き 29 青のりポテトサラダ 豚肉と白菜の卵入り中華煮 竹輪のカレー炒め	ハムカツ さっぱりキャベツのレモン風味 若芽と油揚げのおひたし 牛蒡と蓮根のそぼろ炒め 菜の花とツナの辛子和え
月	エネルギー 553kcal 塩分 1.8g	エネルギー 481kcal 塩分 2.0g	エネルギー 542kcal 塩分 1.5g	エネルギー 500kcal 塩分 2.1g	エネルギー 503kcal 塩分 1.8g	エネルギー 556kcal 塩分 1.5g
16	プレーンオムレツ インゲンと人参のグラッセ キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング 豚バラと春雨のオイスター炒め 小松菜の辛子和え	治部風煮物 切干大根とピーマンの炒め煮 キャベツと魚肉ソーセージのソテー ふきのきんぴら	鶏肉のねぎ塩だれ 法蓮草煮 23 白菜と若芽のピリ辛和え ゴーヤのチャンプルー 人参のフレンチサラダ	ロールキャベツの赤ワイン煮 インゲンソテー 竹輪のごま炒め 豚肉と白菜のうま煮 大根の酢醤油漬	肉団子の黒酢あん 30 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 春雨と白菜の煮物 きのこのさっぱりオイル漬	白身魚の味噌煮 人参煮 オクラのおかか和え梅風味 豚肉とさつま芋のごま炒め 白菜のとろみ煮
火	エネルギー 494kcal 塩分 1.8g	エネルギー 480kcal 塩分 1.9g	エネルギー 479kcal 塩分 1.7g	エネルギー 471kcal 塩分 2.3g	エネルギー 485kcal 塩分 2.2g	エネルギー 495kcal 塩分 2.0g
17	サワラの磯辺焼 きくらげとこんにゃくの佃煮 人参とさつま揚げの金平 れんこんの五目炒め煮 一夜漬	肉団子のデミグラス煮 若芽とオクラの酢の物 白菜と麩の玉子とじ 枝豆のペペロンチーノ風	牛肉と竹の子入り春雨炒め 24 れんこんの土佐煮 豆腐と白菜のとろとろ煮 キャベツの酢漬	さわら味噌粕焼 法蓮草のおひたし 切干大根煮 キャベツと挽肉のカレー炒め 一夜漬		
水	エネルギー 514kcal 塩分 1.7g	エネルギー 476kcal 塩分 1.9g	エネルギー 566kcal 塩分 2.0g	エネルギー 476kcal 塩分 1.8g		
18	ポークチャップ カレーコールスロー キャベツとさつま揚げの中華炒め 人参と鶏ミンチの炒め物	厚揚げの野菜あん 春雨とめかぶのチャプチェ 鶏肉のエスニック炒め 竹輪の辛子炒め	25 ブリ塩焼き 枝豆と人参のあっさり煮 キャベツとベーコンの和え物 鶏肉ときのこのピリ辛炒め こんにゃくのおかか煮	香味おろしかつ オクラのおひたし 人参とぜんまいのナムル スパゲティイタリアン 大根菜と玉葱のツナ炒め		
木	エネルギー 500kcal 塩分 2.0g	エネルギー 472kcal 塩分 1.8g	エネルギー 483kcal 塩分 1.7g	エネルギー 503kcal 塩分 2.3g		
19	海老カツ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 大根のあっさり生姜漬 茄子とピーマンの挽肉炒め 白菜とひじきの煮物	アジ塩焼き 小松菜のおひたし キャベツのピリ辛マヨネーズ きのこ油揚げの甘辛炒め 玉子みそ	26 やわらかハンバーグ コーンバター ピーマンと春雨の甘辛炒め 野菜とソーセージの中華炒め 小松菜の柚子和え	モウカ煮付け 塩枝豆 カリフラワーの胡麻マヨ和え キャベツの麻婆あんかけ 大根とひじきの煮物		
金	エネルギー 482kcal 塩分 1.6g	エネルギー 480kcal 塩分 1.7g	エネルギー 481kcal 塩分 1.6g	エネルギー 491kcal 塩分 1.8g		
20	豆腐ハンバーグ 人参グラッセ インゲンのごま和え キャベツと豚肉の味噌炒め こんにゃくとツナの炒め煮	鶏肉とキャベツのカレー炒め 油揚げと若芽の玉子とじ 大根とウインナーの洋風煮 金時豆煮	27 豚肉のジンギスカン風 ちらし寿司	豚肉と白菜の中華風とろみ煮 切干とツナの明太サラダ		
土	エネルギー 498kcal 塩分 1.7g	エネルギー 495kcal 塩分 1.7g	エネルギー 503kcal 塩分 1.7g	エネルギー 474kcal 塩分 2.1g		
21	うどん 細切蒲鉾 豚肉と白菜の卵入り中華煮 揚げ玉 夏野菜の和え物	赤魚のみぞれ煮 菜の花 大豆と椎茸の煮物 パスタのクリーム煮 キャベツの漬物柚子風味	28 シイラ照焼 玉ねぎ煮 菜の花とコーンのわさびマヨ和え 五色煮豆 きくらげとこんにゃくの佃煮	厚揚げと椎茸の炊き合せ 南瓜サラダ 豚肉のチリソース炒め 富山県よごし		
日	エネルギー 335kcal 塩分 3.0g	エネルギー 502kcal 塩分 1.7g	エネルギー 472kcal 塩分 2.2g	エネルギー 494kcal 塩分 1.7g		

●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。

