

# 7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
1	鶏のごまだれ煮 インゲンソテー 大豆と椎茸の煮物 野菜とハムの玉子炒め 人参とコーンの和え物	豆腐ハンバーグのトマトソース 菜の花 キャベツと蒸し鶏のねぎドレ 豚肉と蓮根の炒め物 竹輪の辛子炒め
水	エネルギー 513kcal 塩分 1.7g	エネルギー 488kcal 塩分 1.8g
2	サワラの西京焼 白滝と人参の炒りたらこ マカロニマリーネサラダ 野菜の味噌絡め 昆布の佃煮	牛肉と野菜の洋風炒め 蒸し野菜の塩こうじ和え きのこ油揚げの甘辛炒め ふきのきんぴら
木	エネルギー 494kcal 塩分 1.8g	エネルギー 499kcal 塩分 1.8g
3	ポークチャップ 若芽とパインの酢の物 麩の野菜あんかけ 切干大根としらすの煮物	宗八かき揚げ オクラのおひたし ポテトサラダ 春雨と鶏肉の煮物 大豆と人参の煮物
金	エネルギー 491kcal 塩分 2.0g	エネルギー 488kcal 塩分 1.8g
4	赤魚のみぞれ煮 法蓮草 キャベツのピリ辛マヨネーズ 豆腐と豚肉の玉子あん 枝豆と人参のあっさり煮	鶏肉とさつま芋の韓国風炒め 油揚げと大根の炒め煮 茄子とピーマンの挽肉炒め ひじき煮
土	エネルギー 481kcal 塩分 1.6g	エネルギー 524kcal 塩分 1.8g
5	ロールキャベツの和風煮 塩枝豆 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 鶏肉とごぼうの味噌煮込み 白菜の土佐酢和え	豚肉と野菜のバター醤油 カリフラワーの胡麻マヨ和え キャベツの麻婆あんかけ 人参しりしり
日	エネルギー 469kcal 塩分 2.2g	エネルギー 486kcal 塩分 1.6g
6	夏野菜カレー 豚肉と白菜のうま煮 春雨の中華和え	ブりのごま焼 法蓮草のおひたし オクラのポン酢ジュレ和え マカロニとキャベツの玉子炒め 大豆煮
月	エネルギー 501kcal 塩分 1.7g	エネルギー 552kcal 塩分 1.7g
7	海老カツ マカロニの青じそソテー 切干と法蓮草のごまマヨネーズ 鶏肉のエスニック炒め 白菜とひじきの煮物	鶏の甘酢煮 人参グラッセ キャベツとインゲンのソテー ツナじゃがバター 野菜のおひたし
火	エネルギー 494kcal 塩分 1.6g	エネルギー 485kcal 塩分 2.3g

	昼食	夕食
8	白身魚の生姜煮 玉ねぎ煮 青のりポテトサラダ 五色煮豆 人参と鶏ミンチの炒め物	肉団子の柚子風味野菜あん ひじきごはん 若芽と油揚げのおひたし 豚バラと春雨のオイスター炒め キャベツと小松菜のナムル
水	エネルギー 483kcal 塩分 1.8g	エネルギー 496kcal 塩分 2.1g
9	鶏肉のレモン風味焼 コーンバター オクラのおかか和え梅風味 野菜炒め 菜の花のごま味噌和え	豚バラとキャベツのスタミナ炒め ひじき具だくさん煮 麩と野菜の煮物 白菜のとりみ煮
木	エネルギー 501kcal 塩分 1.9g	エネルギー 511kcal 塩分 1.6g
10	根菜入りハンバーグ 人参のきんぴら 若芽と蒲鉾のわさびマヨ 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 キャベツの漬物柚子風味	シイラ白醤油焼 法蓮草煮 一口ナスのオランダ煮 きのこ油揚げの甘辛炒め 一夜漬
金	エネルギー 504kcal 塩分 2.1g	エネルギー 475kcal 塩分 1.5g
11	ポークジンジャー 春雨のごま炒め 大根とウインナーの洋風煮 きのこの佃煮	カレーコロッケ ピーマンと搾菜の中華和え 菜の花と大豆の和え物 れんこんの五目炒め煮 さっぱりキャベツのレモン風味
土	エネルギー 518kcal 塩分 1.8g	エネルギー 547kcal 塩分 1.6g
12	サワラのごま醤油焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 人参のきな粉和え パスタのクリーム煮 キャベツの土佐煮	鶏ももと根菜の照り煮 竹輪のごま炒め 豚肉のチリソース炒め 人参と若芽の酢の物
日	エネルギー 487kcal 塩分 1.5g	エネルギー 478kcal 塩分 1.7g
13	プレーンオムレツ きのこソテー 根菜の酢漬け 鶏肉とキャベツのレモンバター炒め 白滝と人参の炒りたらこ	にしんの蒲焼 法蓮草 キャベツと油揚げの味噌煮 春雨と白菜の煮物 ひじき煮
月	エネルギー 476kcal 塩分 1.8g	エネルギー 503kcal 塩分 2.2g
14	鶏肉のマーマレード煮 ミックソテー じゃがいもといんげんの煮物 油揚げの玉子とじ 竹輪のカレー炒め	照焼ハンバーグ キャベツのコンソメ煮 人参とぜんまいのナムル 麩の甘酢炒め 切干とツナの明太サラダ
火	エネルギー 484kcal 塩分 1.3g	エネルギー 474kcal 塩分 2.2g

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食				
15	ハムカツ 人参煮 大豆と椎茸の煮物 キャベツとさつま揚げの中華炒め 白菜の土佐酢和え	ほっけみりん焼 いんげん煮 大根の赤しそ和え 豚肉と蓮根の生姜炒め ピーマンと鶏挽肉の炒め物	エネルギー 543kcal 塩分 1.6g	エネルギー 476kcal 塩分 1.8g	22	長崎ちゃんぽん野菜炒め 白菜と揚げの旨煮 大根とウインナーの洋風煮 きくらげとこんにゃくの佃煮	まぐろカツ 人参グラッセ オクラのポン酢ジュレ和え 麩の野菜あんかけ キャベツの漬物柚子風味	エネルギー 504kcal 塩分 1.9g	エネルギー 479kcal 塩分 1.7g	29	白身フライ さつま芋と切干大根の煮物 五色煮豆 さっぱりキャベツのレモン風味	鶏肉と白菜の中華炒め キャベツの白ドレ和え マカロニの高菜明太炒め 玉子みそ	エネルギー 662kcal 塩分 1.4g	エネルギー 469kcal 塩分 2.2g
水	豚肉とキャベツのごま味噌炒め	トマト麻婆豆腐			水	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 小松菜のおひたし コーンと挽肉の炒め物 白菜と鶏肉のとろみ煮 竹輪の辛子炒め	おふくろカレー  二色野菜の玉子とじ 切干と人参のハリハリ	エネルギー 534kcal 塩分 1.8g	エネルギー 527kcal 塩分 2.4g	木	キャベツと豚肉の塩あんかけ	さば梅煮	エネルギー 512kcal 塩分 1.7g	エネルギー 533kcal 塩分 1.6g
16	青のりポテトサラダ 鶏肉と白菜の春雨炒め 小松菜の辛子和え	白菜ときのこの煮物 キャベツと魚肉ソーセージのソテー ふきのきんぴら	エネルギー 508kcal 塩分 1.6g	エネルギー 470kcal 塩分 2.0g	23	豚肉のおろし煮 担々風春雨 れんこんとベーコンの洋風炒め キャベツと小松菜のナムル	ロールキャベツの中華風 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 枝豆とコーンのサラダ 鶏肉とごぼうの味噌煮込み なめごと若芽のサツと煮	エネルギー 537kcal 塩分 1.9g	エネルギー 469kcal 塩分 2.1g	木	バーベキューチキン 枝豆のペペロンチーノ風 じゃがいもといんげんの煮物 パスタのクリーム煮 野菜の三杯酢	やわらかメンチカツ 切干大根煮 キャベツとさつま揚げの中華炒め ふきの含め煮	エネルギー 486kcal 塩分 1.6g	エネルギー 567kcal 塩分 2.6g
17	アジ塩焼き オクラのおひたし なすの中華風南蛮漬け 野菜とハムの玉子炒め 白菜とひじきの煮物	鶏の天ぷら インゲンと人参のグラッセ カリフラワーのピクルス 切干大根と豚肉の炒め物 青菜のマヨネーズ和え	エネルギー 502kcal 塩分 1.6g	エネルギー 469kcal 塩分 1.8g	24	鶏もも竜田揚げ ミックスソテー カリフラワーの甘酢漬け キャベツの麻婆あんかけ 菜の花のごま味噌和え	シイラ味噌焼 うま塩キャベツ 中華うま煮 切干大根と豚肉の炒め物 ひじき煮	エネルギー 495kcal 塩分 1.5g	エネルギー 477kcal 塩分 1.8g	金	うどん ワカメ 鶏肉ときのこのピリ辛炒め 揚げ玉 キャベツの白ドレ和え	肉団子の根菜あんかけ オクラとツナの辛み和え 野菜炒め こんにゃくのおかか煮	エネルギー 339kcal 塩分 2.6g	エネルギー 479kcal 塩分 1.9g
18	厚揚げと椎茸の炊き合せ 春雨とめかぶのチャプチェ 豚肉と野菜のネギだれ炒め コーンバター	白身魚の味噌煮 菜の花 ひじきと挽肉の炒め煮 五色煮豆 大根と蕪の照り煮	エネルギー 471kcal 塩分 1.7g	エネルギー 494kcal 塩分 1.8g	25	豚肉と玉ねぎのスタミナ炒め キャベツの中華炒め 白菜と麩の玉子とじ こんにゃくの梅おかか和え	やわらかハンバーグ 法蓮草のおひたし 鶏釜めし キャロットラペ 大豆とキャベツのコンソメ煮 きのこの佃煮	エネルギー 472kcal 塩分 2.3g	エネルギー 498kcal 塩分 1.8g	土	うどん ワカメ 鶏肉ときのこのピリ辛炒め 揚げ玉 キャベツの白ドレ和え	肉団子の根菜あんかけ オクラとツナの辛み和え 野菜炒め こんにゃくのおかか煮	エネルギー 339kcal 塩分 2.6g	エネルギー 479kcal 塩分 1.9g
19	オニオンソースハンバーグ 枝豆と人参のあっさり煮 ポテトサラダ 麩と野菜の煮物 きのこのさっぱりオイル漬け	鶏の柚子胡椒炒め 大根のあっさり生姜漬け 豚肉と白菜の卵入り中華煮 竹輪のごま炒め	エネルギー 488kcal 塩分 2.0g	エネルギー 506kcal 塩分 1.6g	26	モウカ生姜煮 いんげん煮 きんぴられんこん じゃが芋のごま風味炒め 小松菜の柚子和え	厚揚げの野菜あん 切干大根とベーコンの煮物 豚バラとキャベツの炒め物 一夜漬	エネルギー 487kcal 塩分 1.5g	エネルギー 472kcal 塩分 1.7g	土	うどん ワカメ 鶏肉ときのこのピリ辛炒め 揚げ玉 キャベツの白ドレ和え	肉団子の根菜あんかけ オクラとツナの辛み和え 野菜炒め こんにゃくのおかか煮	エネルギー 339kcal 塩分 2.6g	エネルギー 479kcal 塩分 1.9g
20	さわら白麩焼 ピーマンと搾菜の中華和え 切干大根煮 マカロニとツナのトマト炒め 白菜のとろみ煮	牛肉と竹の子入り春雨炒め 野菜のピーナッツ和え じゃが芋のそぼろあん ひじきとベーコンの煮物	エネルギー 494kcal 塩分 1.5g	エネルギー 565kcal 塩分 2.1g	27	鶏団子のトマト煮 若芽とパインの酢の物 豚肉と白菜のうま煮 大根菜と玉葱のツナ炒め	豚肉のジンギスカン風 大根の赤しそ和え ゴーヤのチャンプルー ひじきと挽肉の炒め煮	エネルギー 520kcal 塩分 2.3g	エネルギー 510kcal 塩分 1.8g	日	厚揚げと椎茸の炊き合せ 春雨とめかぶのチャプチェ 豚肉と野菜のネギだれ炒め コーンバター	白身魚の味噌煮 菜の花 ひじきと挽肉の炒め煮 五色煮豆 大根と蕪の照り煮	エネルギー 471kcal 塩分 1.7g	エネルギー 494kcal 塩分 1.8g
21	火	火			28	火				火				

●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。

