

8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、一部変更になることがございます。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	
さわら味噌粕焼 小松菜煮	ポークチャップ	鶏の天ぷら キャベツのコンソメ煮	サワラの西京焼 人参のおかかサラダ
1 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 野菜とソーセージの中華炒め	オクラとツナの辛み和え 山椒香る鶏そぼろと野菜の炒め物	8 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	夏野菜の和え物 マカロニとツナのトマト炒め
きくらげとこんにゃくの佃煮	白菜のとりみ煮	竹輪のカレー炒め	きのこの佃煮
土 エネルギー 49kcal 塩分 1.9g	土 エネルギー 50kcal 塩分 1.9g	土 エネルギー 484kcal 塩分 2.0g	土 エネルギー 503kcal 塩分 2.1g
ハムカツ 人参煮	鶏のカレー照煮込み 法蓮草煮	そば オクラ	麻婆豆腐
2 コーンと挽肉の炒め物 蒸し鶏と春雨の中華煮	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 きのこ油揚げの甘辛炒め	9 白菜と鶏肉のとりみ煮 なめこおろし	キャベツとコーンのオーロラソース和え 麩と野菜の煮物
キャベツの漬物柚子風味	切干とツナの明太サラダ	人参と枝豆の胡麻和え	大根の酢醤油漬
日 エネルギー 550kcal 塩分 2.0g	日 エネルギー 501kcal 塩分 1.7g	日 エネルギー 366kcal 塩分 2.4g	日 エネルギー 490kcal 塩分 2.1g
豚バラとキャベツのスタミナ炒め	白身魚の生姜煮 ふきのきんぴら	ブリの青じそ焼き 小松菜のおひたし	照焼チキン 人参グラッセ
3 カリフラワーのピクルス 大根とウインナーの洋風煮	野菜のピーナッツ和え 鶏肉と蓮根の青のり炒め	10 油揚げと大根の炒め煮 れんこんとベーコンの洋風炒め	オクラとめかぶの三杯酢 竹輪とじゃが芋の玉子とじ
ピーマンと鶏挽肉の炒め物	昆布の佃煮	白菜のとりみ煮	キャベツの土佐煮
月 エネルギー 537kcal 塩分 1.8g	月 エネルギー 499kcal 塩分 1.8g	月 エネルギー 546kcal 塩分 2.0g	月 エネルギー 488kcal 塩分 1.8g
照焼ハンバーグ きのこソテー	鶏のちゃんちゃん焼き きのこソテー	ロールキャベツの赤ワイン煮 マカロニソテー	豚肉としめじのオイスター炒め
4 切干と小松菜の煮物 野菜とハムの玉子炒め	人参のきな粉和え 豚肉と春雨の甘辛煮	11 わかめとパブリカの和え物 豚バラとじゃが芋の山椒炒め	ぜんまいとミンチの煮物 厚揚げの葱みぞれ
白菜の土佐酢和え	大根とひじきの煮物	白滝と人参の炒りたらこ	ひじき煮
火 エネルギー 489kcal 塩分 2.0g	火 エネルギー 483kcal 塩分 1.9g	火 エネルギー 494kcal 塩分 2.4g	火 エネルギー 480kcal 塩分 1.8g
豚肉とザーサイの中華炒め	海老カツ ミックスソテー	白身魚の味噌煮 うま塩キャベツ	豆腐ハンバーグのオニオンソース
5 キャベツと油揚げの味噌煮 スパゲティイタリアン	青梗菜の中華和え 鶏肉のすき焼煮	12 なすのトロトロ生姜煮 豚肉と小松菜の中華春雨煮	法蓮草煮 切干と人参のハリハリ
一夜漬	こんにゃくの梅おかか和え	コロコロ野菜のピクルス	鶏肉と蓮根の青のり炒め ふきの含め煮
水 エネルギー 519kcal 塩分 2.0g	水 エネルギー 503kcal 塩分 1.6g	水 エネルギー 498kcal 塩分 1.9g	水 エネルギー 490kcal 塩分 2.3g
メヌケのバジルオリーブ焼 法蓮草のおひたし	肉団子の黒酢あん	クリーミーコロケ ピーマンと搾菜の中華和え	にしんの生姜煮 人参煮
6 オクラのボン酢ジュレ和え 豚肉とさつま芋のごま炒め	切干大根とベーコンの煮物 高野豆腐とふきの卵とじ	13 人参とさつま揚げの金平 鶏肉とキャベツのバター醤油	白菜と揚げの旨煮 きのこパスタ
大豆煮	菜の花のごま味噌和え	オクラのおひたし	大根と柚子の甘酢漬
木 エネルギー 479kcal 塩分 1.7g	木 エネルギー 510kcal 塩分 2.4g	木 エネルギー 528kcal 塩分 1.6g	木 エネルギー 546kcal 塩分 2.0g
プレーンオムレツ インゲンと人参のグラッセ	豚肉とキャベツのごま味噌炒め	鶏肉のみぞれ煮 菜の花	マイルドカレー
7 青のりポテトサラダ 豚肉と白菜のうま煮	蓮根の南蛮酢絡め 鶏肉ときこののり辛炒め	14 若芽と蒲鉾の青じそ風味 豚肉と白菜の中華風とろみ煮	法蓮草と豆腐のチャンプル
コーンバター	小松菜の柚子和え	こんにゃくとツナの炒め煮	さっぱりキャベツのレモン風味
金 エネルギー 517kcal 塩分 1.6g	金 エネルギー 491kcal 塩分 1.6g	金 エネルギー 501kcal 塩分 2.0g	金 エネルギー 580kcal 塩分 2.9g

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
15	ほっけみりん焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ 四川マーボ春雨 青菜のマヨネーズ和え	牛肉と野菜の洋風炒め オクラのポン酢ジュレ和え きのこ油揚げの甘辛炒め ふきのきんぴら	エネルギー 501kcal 塩分 2.0g	エネルギー 497kcal 塩分 1.8g	22	うどん ワカメ 豚バラとキャベツの炒め物 揚げ玉 人参とぜんまいのナムル	和風おろしハンバーグ オクラのおひたし キャベツサラダ 牛蒡と竹輪の甘辛炒め 菜の花のごま味噌和え	29	厚揚げの野菜あん キャベツのピーナッツ和え 豚肉とさつま芋のごま炒め きのこのさっぱりオイル漬け	鶏肉とキャベツのカレー炒め ごぼうとさつま揚げの炒り煮 マカロニとツナの和風炒め 一夜漬	エネルギー 493kcal 塩分 1.8g
	土	土	土	土		土	土		土	土	エネルギー 475kcal 塩分 1.8g
16	豚肉と野菜のバター醤油 キャベツとツナのナムル 野菜とソーセージの中華炒め きくらげの甘酢和え	助宗タラの白醤油焼 玉ねぎ煮 きんぴられんこん 豚肉とゴーヤの和風炒め コーンバター	エネルギー 505kcal 塩分 1.7g	エネルギー 472kcal 塩分 2.2g	23	鶏ももと根菜の照り煮 フレンチマカロニ 白菜と麩の玉子とじ 大根菜と玉葱のツナ炒め	白身フライ ふきの含め煮 大豆とキャベツのコンソメ煮 野菜のおひたし	30	肉団子のデミグラス煮 キャベツと鮭そぼろの洋風炒め 鶏肉と白菜の春雨炒め 青菜のマヨネーズ和え	ほっけ塩焼 インゲンソテー 竹輪の五色きんぴら ナスと麩の炒め煮 塩枝豆	エネルギー 503kcal 塩分 2.1g
	日	日	日	日		日	日		日	日	エネルギー 475kcal 塩分 1.6g
17	やわらかハンバーグ インゲンソテー 大根と揚げの旨煮 キャベツと豚肉のカキソース炒め キャロットラペ	厚揚げと椎茸の炊き合せ 金時豆煮 さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め 菜の花のおひたし	エネルギー 485kcal 塩分 1.9g	エネルギー 507kcal 塩分 1.7g	24	ホッケの幽庵焼 ピーマンと搾菜の中華和え 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え きのこ油揚げの甘辛炒め こんにゃくのおかか煮	ポークジンジャー ナスの油炒め 夏野菜のラタトゥイユ 玉子みそ	31	ホキの青じそ焼 人参と鶏ミンチの炒め物 フレンチマカロニ 法蓮草と豆腐のチャンプルー キャベツと小松菜のナムル	チーズささみフライ オクラのおひたし カリフラワーの甘酢漬け 野菜炒め 一夜漬	エネルギー 479kcal 塩分 1.9g
	月	月	月	月		月	月		月	月	エネルギー 499kcal 塩分 2.1g
18	鶏肉と白菜の中華炒め キャベツとツナのレモンマヨ 五色煮豆 ひじきと挽肉の炒め煮	赤魚のみぞれ煮 キャベツの土佐煮 青梗菜の中華和え ナスとひき肉のトマト煮込み 一夜漬	エネルギー 482kcal 塩分 2.2g	エネルギー 499kcal 塩分 2.0g	25	チキンピカタ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 人参のきな粉和え 豚肉と白菜のうま煮 きくらげとこんにゃくの佃煮	鯖の照焼 いんげん煮 キャベツと若芽の明太マヨ和え 牛蒡と蓮根のそぼろ炒め 大豆煮	●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。	豆ごはん
	火	火	火	火		火	火				
19	肉団子の根菜あんかけ 若竹煮 大根とウインナーの洋風煮 キャベツの漬物柚子風味	酢豚 カリフラワーのピーナッツ味噌和え 油揚げの玉子とじ 小松菜の辛子和え	エネルギー 481kcal 塩分 2.2g	エネルギー 488kcal 塩分 1.7g	26	牛肉と竹の子入り春雨炒め カリフラワーのピクルス 麩と大根の煮物 キャベツの土佐煮	ロールキャベツの白味噌仕立て ピーマンときのこの炒め物 南瓜サラダ 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 切干と挽肉のオイスター炒め				
	水	水	水	水		水	水				
20	サワラの磯辺焼 人参のきんぴら 青のりポテトサラダ 豚肉と野菜のネギだれ炒め 菜の花とツナの辛子和え	鶏肉マスタード 法蓮草 大豆と人参の煮物 麩の野菜あんかけ 切干の梅しそ和え	エネルギー 528kcal 塩分 1.8g	エネルギー 510kcal 塩分 1.8g	27	とんかつ 菜の花 キャベツとザーサイのナムル じゃが芋と人参のカレー炒め ピーマンと鶏挽肉の炒め物	モウカ煮付け 玉ねぎ煮 四色なます 五色煮豆 コーンバター				
	木	木	木	木		木	木				
21	やわらかメンチカツ 春雨とめかぶのチャブチェ 白菜と鶏肉のとろみ煮 きのこのさっぱりオイル漬け	シイラ味噌焼 インゲンと人参のグラッセ キャベツとパブリカの和風マヨ パスタのクリーム煮 ひじきと鶏ミンチの煮物	エネルギー 591kcal 塩分 2.3g	エネルギー 486kcal 塩分 1.6g	28	さわら白麩焼 うま塩キャベツ 若芽のごま酢和え 切干と挽肉のトマト炒め こんにゃくとツナの炒め煮	根菜入りハンバーグ 白菜とひじきの煮物 キャロットラペ キャベツと魚肉ソーセージのソテー 枝豆のペペロンチーノ風				
	金	金	金	金		金	金				

