

9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	
火	キャベツと豚肉の塩あんかけ	シイラ白醤油焼	モウカ生姜煮
	ミックスソテー	いんげん煮	オニオンソースハンバーグ
水	1 大根のあっさり生姜漬け	ゴボウのピリ辛サラダ	人参のきんぴら
	麴の甘酢炒め	豚バラと蓮根の甘辛煮	青菜のわさび和え
木	こんじゃくのおかか煮	ひじきと鶏ミンチの煮物	牛蒡と竹輪の甘辛炒め
	エネルギー 492kcal 塩分 1.7g	エネルギー 490kcal 塩分 1.8g	きのこのさっぱりオイル漬け
金	鶏肉のマーマレード煮	牛肉の韓国風甘辛炒め	豚肉とキャベツのごま味噌炒め
	インゲンと人参のグラッセ	オクラのポン酢ジュレ和え	キーマカレー
土	2 野菜のピーナッツ和え	味噌ジャガ煮	さつま芋と切干大根の煮物
	大根とウインナーの洋風煮	ごま昆布	キャベツと魚肉ソーセージのソテー
日	ふきの含め煮	エネルギー 489kcal 塩分 1.4g	マカロニの高菜明太炒め
	エネルギー 489kcal 塩分 1.4g	エネルギー 517kcal 塩分 1.7g	塩枝豆
月	白身魚の味噌煮	やわらかハンバーグ	若芽とパインの酢の物
	ピーマンのおかか和え	小松菜のおひたし	エネルギー 494kcal 塩分 1.5g
火	3 白花豆煮	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	鶏の天ぷら
	白菜と椎茸のそぼろ煮	豚バラと春雨のオイスター炒め	人参のきな粉和え
水	人参しりしり	大根の酢醤油漬け	10 高野豆腐の味噌煮
	エネルギー 468kcal 塩分 1.9g	エネルギー 501kcal 塩分 1.7g	一口ナスのオランダ煮
木	ポークチャップ	ハーブチキンソテー	豚肉と小松菜の中華春雨煮
	4 切干大根とひじきの煮物	さっぱりキャベツのレモン風味	オクラのおひたし
金	油揚げの玉子とじ	中華うま煮	エネルギー 490kcal 塩分 1.7g
	竹輪の辛子炒め	マカロニのペペロン炒め	肉団子の柚子風味野菜あん
土	エネルギー 506kcal 塩分 2.0g	白菜のとろみ煮	インゲンソテー
	麻婆豆腐	さわら味噌粕焼	11 大根の酢醤油漬け
日	5 オクラとめかぶの三杯酢	法蓮草煮	キャベツとしらすの卵とじ
	麴の野菜あんかけ	キャロットラペ	エネルギー 478kcal 塩分 1.8g
月	きくらげとこんにゃくの佃煮	茄子とピーマンの挽肉炒め	高野豆腐の炒り煮
	エネルギー 474kcal 塩分 2.2g	キャベツの土佐煮	12 鶏肉とさつま芋のマスタード炒め
火	海老カツ	豚肉とザーサイの中華炒め	白菜のとりみ煮
	マカロニソテー	さつま芋ごはん	エネルギー 473kcal 塩分 1.7g
水	6 豚挽き肉と切干大根の煮物	インゲンのごま和え	鶏のちゃんちゃん焼き
	野菜とハムの玉子炒め	れんこんの五目炒め煮	豆腐ハンバーグ
木	菜の花のおひたし	コロコロ野菜のピクルス	白菜の土佐酢和え
	エネルギー 481kcal 塩分 1.4g	エネルギー 493kcal 塩分 1.5g	13 じゃが芋とぜんまいの煮物
金	ロールキャベツのトマト煮込み	アジ塩焼き	パスタのクリーム煮
	菜の花	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	人参のフレンチサラダ
土	7 バジルポテトチキン	大豆と椎茸の煮物	エネルギー 478kcal 塩分 1.7g
	豚肉と白菜のうま煮	さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め	鶏ミンチと小松菜の煮物
日	コーンバター	キャベツと小松菜のナムル	豚肉のチリソース炒め
	エネルギー 496kcal 塩分 1.9g	エネルギー 489kcal 塩分 1.7g	ふきのきんぴら
月	月	月	14 ブリの青じそ焼き
	月	月	小松菜煮
火	月	月	れんこんと人参の甘露煮
	月	月	野菜炒め
水	月	月	一夜漬
	月	月	エネルギー 527kcal 塩分 2.0g
木	月	月	豚肉と茄子の中華炒め
	月	月	麴と若芽の酢の物
金	月	月	野菜の味噌絡め
	月	月	キャベツの土佐煮
土	月	月	エネルギー 553kcal 塩分 2.0g
	月	月	月
日	月	月	月
	月	月	月

昼 食		夕 食		昼 食		夕 食		昼 食		夕 食		
火	やわらかメンチカツ	鯖の照焼	ピーマンと搾菜の中華和え	火	白身魚の生姜煮	鶏肉と白菜の中華炒め	火	鶏団子のトマト煮	豚肉とキャベツの塩麴炒め	火	若芽のごま酢和え	ポテコーンサラダ
	15 切干大根煮	たらこスパゲティ	菜の花とツナの辛子和え		22 バジルポテトチキン	菜の花のおひたし		29 大根とウインナーの洋風煮	春雨と鶏肉の煮物			
エネルギー 601kcal 塩分 2.6g		エネルギー 508kcal 塩分 1.7g		エネルギー 495kcal 塩分 1.4g		エネルギー 471kcal 塩分 2.1g		エネルギー 485kcal 塩分 2.3g		エネルギー 516kcal 塩分 1.9g		
水	サワラの西京焼	鶏の柚子胡椒炒め	水	キャベツと豚肉のおかか炒め	ブリ塩焼き	水	スケソウダラの煮付け	照焼ハンバーグ	水	こんにゃくの中華和え	青梗菜のピーナッツ和え	
	16 人参とぜんまいのナムル	ナスと麩の炒め煮		ひじき煮	23 オクラとめかぶの三杯酢		れんこんとさつま揚げの煮物	30 豚肉とさつま芋のごま炒め		白菜と麩の玉子とじ		
エネルギー 500kcal 塩分 2.1g		エネルギー 484kcal 塩分 1.8g		エネルギー 488kcal 塩分 1.8g		エネルギー 483kcal 塩分 1.8g		エネルギー 482kcal 塩分 2.2g		エネルギー 486kcal 塩分 1.9g		
木	肉団子の根菜あんかけ	ほっけ塩焼	木	鶏のごまタレ煮	インゲンと人参のグラッセ	木	鶏の厚揚げの野菜あん	青のりポテトサラダ	木	カリフラワーのピクルス	キャベツと豚肉の洋風炒め	
	17 カリフラワーのピクルス	キャベツと豚肉の洋風炒め		一夜漬	24 大根の赤しそ和え		マカロニとツナの和風炒め	きのこのさっぱりオイル漬		竹輪の辛子炒め	一夜漬	
エネルギー 486kcal 塩分 2.0g		エネルギー 471kcal 塩分 1.5g		エネルギー 503kcal 塩分 1.5g		エネルギー 482kcal 塩分 1.8g		エネルギー 486kcal 塩分 1.9g		エネルギー 486kcal 塩分 1.9g		
金	ポークジンジャー	ポテトコロッケ	金	さわら味噌焼	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	金	ロールキャベツの和風煮	人参のきんぴら	金	ぜんまいとコンニャクの炒め煮	野菜とソーセージの中華炒め	
	18 ぜんまいとコンニャクの炒め煮	野菜とソーセージの中華炒め		オクラのおひたし	25 南瓜サラダ		高野豆腐とふきの卵とじ	切干と人参のハリハリ		菜の花とツナの辛子和え	オクラのおひたし	
エネルギー 339kcal 塩分 1.6g		エネルギー 541kcal 塩分 1.7g		エネルギー 503kcal 塩分 2.3g		エネルギー 495kcal 塩分 2.1g		エネルギー 495kcal 塩分 2.1g		エネルギー 495kcal 塩分 2.1g		
土	和風おろしハンバーグ	牛肉と竹の子入り春雨炒め	土	そば	ワカメ	土	豚肉と野菜のバター醤油	キャベツと蒸し鶏のねぎドレ	土	和風おろしハンバーグ	法蓮草煮	
	19 和風おろしハンバーグ	法蓮草煮		なすの中華風南蛮漬	26 豚肉と白菜のうま煮		揚げ玉	大根と青菜の柚子和え		キャベツと白菜のうま煮	茄子とピーマンの挽肉炒め	なすの中華風南蛮漬
エネルギー 494kcal 塩分 1.8g		エネルギー 543kcal 塩分 2.0g		エネルギー 394kcal 塩分 2.7g		エネルギー 497kcal 塩分 1.7g		エネルギー 497kcal 塩分 1.7g		エネルギー 497kcal 塩分 1.7g		
日	鶏肉のねぎ塩だれ	メタケのバジルオリーブ焼	日	ホッケの幽庵焼	ピーマンと搾菜の中華和え	日	鶏ももと根菜の照り煮	キャベツの白ドレ和え	日	鶏肉のねぎ塩だれ	菜の花	
	20 鶏肉のねぎ塩だれ	菜の花		フレンチマカロニ	麩の洋風トマト煮		人参とピーマンのツナ炒め	27 ごぼうの梅マヨサラダ		豚バラとキャベツの炒め物	オクラのおひたし	フレンチマカロニ
エネルギー 505kcal 塩分 1.8g		エネルギー 486kcal 塩分 1.5g		エネルギー 497kcal 塩分 1.5g		エネルギー 503kcal 塩分 1.7g		エネルギー 503kcal 塩分 1.7g		エネルギー 503kcal 塩分 1.7g		
月	しらすちらし	豚肉と玉ねぎのスタミナ炒め	月	ハムカツ	うま塩キャベツ	月	にしんの蒲焼	いんげん煮	月	しらすちらし	豚肉と玉ねぎのスタミナ炒め	
	21 豚肉とインゲンのごま味噌炒め	大豆と椎茸の煮物		ハムとキャベツのコンソメ煮	28 高野豆腐の炒り煮		豚肉と白菜の中華風とろみ煮	富山県よごし		きのこ油揚げの甘辛炒め	野菜の三杯酢	21 豚肉とインゲンのごま味噌炒め
エネルギー 474kcal 塩分 3.0g		エネルギー 487kcal 塩分 2.5g		エネルギー 579kcal 塩分 1.8g		エネルギー 533kcal 塩分 2.1g		エネルギー 533kcal 塩分 2.1g		エネルギー 533kcal 塩分 2.1g		

●医療食・ムース食・やわらか食のご用意
がごさいます。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。

●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。

