

10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！

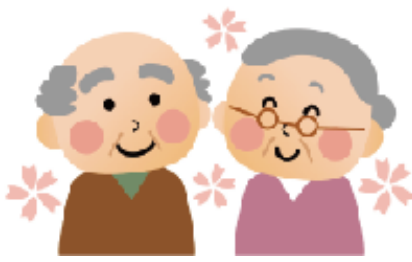
- 原材料
- ・おかずは100% 国内加工ですので、安心・安全です。
 - ・野菜の85% 以上は国内産の野菜を使用しています。
 - ・お米は国産米（北陸地方）を使用しています。

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		タ 食		昼 食		タ 食	
1	牛肉と野菜の洋風炒め	さわら味噌粕焼	8	鶏肉のレモン風味焼	ロールキャベツの白味噌仕立て	木	昆布の佃煮
	若芽と油揚げのおひたし	きくらげとこんにゃくの佃煮		ふきのきんぴら	法蓮草		
	大根と竹輪の煮物	人参とピーマンのピリ辛炒め		キャベツと人参の生姜炒め	若芽と蒲鉾のわさびマヨ		
枝豆のパペロンチーノ風		キャベツと豚肉のカキソース炒め	じゃが芋とソーセージの和風ソテー		鶏肉と蓮根の青のり炒め	キャロットラペ	
エネルギー 491kcal 塩分 1.9g		エネルギー 507kcal 塩分 2.1g	エネルギー 488kcal 塩分 1.9g		エネルギー 486kcal 塩分 2.3g		
2	麻婆豆腐	チキンピカタ	9	カレーコロッケ	白身魚のみぞれ煮	金	菜の花のおひたし
	ごぼうとさつま揚げの炒り煮	インゲンソテー		枝豆と人参のあっさり煮	いんげん煮		
	蒸し鶏と春雨の中華煮	切干と法蓮草のおひたし		竹輪のごま炒め	なすの中華風南蛮漬		
きのこのさっぱりオイル漬		麩の甘酢炒め	豚肉と野菜のネギだれ炒め		法蓮草と豆腐のチャンプルー	きくらげとこんにゃくの佃煮	
エネルギー 496kcal 塩分 2.4g		エネルギー 565kcal 塩分 2.2g	エネルギー 557kcal 塩分 2.2g		エネルギー 491kcal 塩分 2.0g		
3	ポークチャップ	田楽煮	10	ほっけ塩焼	鶏のちゃんちゃん焼き	土	ひじき煮
	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	鶏ミンチと小松菜の煮物		オニオンソテー	金時豆煮		
	二色野菜の玉子とじ	豚バラと蓮根の甘辛煮		人参とコーンのツナマヨ和え	蓮根と豚肉の煮物		
人参のきな粉和え		コーンバター	野菜とハムの玉子炒め		大根の酢醤油漬	エネルギー 480kcal 塩分 1.8g	
エネルギー 496kcal 塩分 2.3g		エネルギー 492kcal 塩分 2.6g	エネルギー 473kcal 塩分 1.7g				
4	山口県の子キンチキンごぼう	白身フライ	11	根菜入りハンバーグ	天津飯・関東風	日	富山県よごし
	キャベツと蒲鉾のおかか和え	若芽とパインの酢の物		きのこソテー	麩と野菜の煮物		
	ナスと麩の炒め煮	大豆とキャベツのコンソメ煮		白菜と揚げの旨煮	切干と枝豆の鮭マヨ和え		
白滝と人参の炒りたらこ		一夜漬	マカロニのパペロン炒め			エネルギー 542kcal 塩分 2.2g	
エネルギー 498kcal 塩分 2.2g		エネルギー 590kcal 塩分 1.8g	エネルギー 489kcal 塩分 2.2g				
5	赤魚の味噌煮	ハンバーグの生姜あん	12	キャベツと豚肉のおかか炒め	サワラのごま醤油焼	月	一夜漬
	オクラのおひたし	人参煮		オクラのポン酢ジュレ和え	人参グラッセ		
	彩り野菜のカレー炒め	カリフラワーの甘酢漬		大根と竹輪の煮物	キャベツの白ドレ和え		
スパゲティイタリアン		きのこ油揚げの甘辛炒め	じゃが芋のそぼろあん		大根と柚子の甘酢漬	エネルギー 478kcal 塩分 1.7g	
白菜とひじきの煮物		キャベツと小松菜のナムル	エネルギー 478kcal 塩分 2.0g				
エネルギー 501kcal 塩分 2.2g		エネルギー 482kcal 塩分 2.2g	エネルギー 478kcal 塩分 2.0g				
6	ハヤシライス	鶏の甘酢煮	13	にしんの生姜煮	やわらかメンチカツ	火	白滝と人参の炒りたらこ
	ハムとキャベツのコンソメ煮	キャベツソテー		玉ねぎ煮	大豆と椎茸の煮物		
	若芽ともやしの酢の物	春雨のごま炒め		若芽の粒マスタードサラダ	キャベツとさつま揚げの中華炒め		
じゃがいもの青のりバター炒め		大根と落の照り煮	切干と挽肉のトマト炒め		菜の花のごま味噌和え	エネルギー 584kcal 塩分 2.4g	
エネルギー 509kcal 塩分 3.4g		エネルギー 509kcal 塩分 2.2g	エネルギー 500kcal 塩分 2.5g				
7	プレーンオムレツ	豚肉と茄子の中華炒め	14	酢豚	鶏肉のマーマレード煮	水	キャベツの漬物柚子風味
	マカロニソテー	竹輪とキャベツのバター醤油炒め		れんこんの土佐煮	ミックスソテー		
	さつま芋と切干大根の煮物	麩と大根の煮物		厚揚げのそぼろ煮	カレーコールスロー		
豚肉と白菜のうま煮		コロコロ野菜のピクルス	キャベツの漬物柚子風味		ひじきと大根葉のツナ炒め	エネルギー 508kcal 塩分 1.3g	
小松菜の辛子和え			エネルギー 494kcal 塩分 2.4g		エネルギー 508kcal 塩分 1.3g		
エネルギー 484kcal 塩分 2.0g		エネルギー 547kcal 塩分 2.3g	エネルギー 494kcal 塩分 2.4g				

昼 食		夕 食		昼 食		夕 食		昼 食		夕 食	
15	まぐろカツ ピーマンと搾菜の中華和え 油揚げと大根の炒め煮 春雨と白菜の煮物 木 鶏ミンチと小松菜の煮物 エネルギー 500kcal 塩分 1.9g	肉団子のデミグラス煮 ふきの含め煮 キャバツと魚肉ソーセージのソテー 塩枝豆 エネルギー 499kcal 塩分 2.2g	22	おふくろカレー キャバツとさつま揚げの中華炒め 木 蕪と柚子の甘酢漬 エネルギー 512kcal 塩分 2.7g	 ハムカツ 小松菜の辛子和え 大豆と人参の煮物 白菜と鶏肉のとりみ煮 切干とツナの明太サラダ エネルギー 544kcal 塩分 1.5g	29	ブリ塩焼き 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 中華うま煮 大豆とキャバツのコンソメ煮 木 大根の酢醤油漬 エネルギー 489kcal 塩分 1.7g	豚肉と大根のキムチ炒め じゃがいもといんげんの煮物 茄子とピーマンの挽肉炒め キャバツの土佐煮 エネルギー 507kcal 塩分 1.9g			
16	鶏ももと根菜の照り煮 人参とピーマンのピリ辛炒め ナスと麩の炒め煮 金 青菜のマヨネーズ和え エネルギー 493kcal 塩分 2.2g	厚揚げの野菜あん コーンと挽肉の炒め物 豚バラとじゃが芋の山椒炒め ひじきとさつま揚げの煮物 エネルギー 486kcal 塩分 1.8g	23	アジ塩焼き インゲンと人参のグラッセ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ マカロニとキャバツの玉子炒め 金 白菜とひじきの煮物 エネルギー 483kcal 塩分 1.7g	ポークジンジャー 高野豆腐の炒り煮 麩の甘酢炒め ふきのきんぴら エネルギー 490kcal 塩分 2.0g	30	オニオンソースハンバーグ ミックスソテー 南瓜サラダ 麩と野菜の煮物 金 竹輪のカレー炒め エネルギー 483kcal 塩分 2.0g	さわら白麹焼 うま塩キャバツ 切干と人参のハリハリ 豚肉とさつま芋のごま炒め ピーマンと鶏挽肉の炒め物 エネルギー 491kcal 塩分 1.7g			
17	豚肉とキャバツのバジルトマト炒め ごぼうのごま酢和え きのこ油揚げの甘辛炒め 土 こんにゃくのおかか煮 エネルギー 477kcal 塩分 2.1g	白身魚の味噌煮 人参煮 切干と若芽のナムル 豚肉と白菜の卵入り中華煮 ピーマンと鶏挽肉の炒め物 エネルギー 507kcal 塩分 1.8g	24	やわらかハンバーグ コーンバター オクラのおかか和え梅風味 豚バラとキャバツの炒め物 土 竹輪の辛子炒め エネルギー 495kcal 塩分 2.1g	鯖の照焼 小松菜煮 人参とぜんまいのナムル 大根麻婆 白菜のとりみ煮 エネルギー 480kcal 塩分 2.0g	31	豚肉とキャバツのごま味噌炒め 若芽と油揚げのおひたし マカロニのパペロン炒め 土 枝豆とコーンのバター風味 エネルギー 493kcal 塩分 2.0g	海老カツ 法蓮草煮 高野豆腐の炒り煮 鶏肉と白菜の春雨炒め キャバツのアーリオオーリオ エネルギー 489kcal 塩分 1.9g			
18	サワラの西京焼 ピーマンの山椒炒め キャバツとベーコンの煮浸し 五色煮豆 日 大根とひじきの煮物 エネルギー 480kcal 塩分 1.9g	鶏の天ぷら 白菜の土佐酢和え 菜の花とコーンのわさびマヨ和え 豚肉と小松菜の中華春雨煮 玉子みそ エネルギー 488kcal 塩分 1.8g	25	ほっけみりん焼 玉ねぎ煮 カボチャとレンコンのサラダ 白菜と麩の玉子とじ 日 コーンと挽肉の炒め物 エネルギー 486kcal 塩分 2.3g	厚揚げと椎茸の炊き合せ 人参とさつま揚げの金平 豚肉とインゲンの山椒炒め さっぱりキャバツのレモン風味 エネルギー 492kcal 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。 					
19	照焼豆腐ハンバーグ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 若芽とパインの酢の物 切干大根と豚肉の炒め物 月 こんにゃくとツナの炒め煮 エネルギー 512kcal 塩分 2.3g	ブリの磯辺焼 法蓮草煮 じゃがいもといんげんの煮物 パスタのクリーム煮 キャバツのアーリオオーリオ エネルギー 526kcal 塩分 1.8g	26	チーズささみフライ キャバツのコンソメ煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 竹輪とじゃがいもの和風炒め 月 枝豆のパペロンチーノ風 エネルギー 521kcal 塩分 1.8g	肉団子の根菜あんかけ 白菜と春雨の中華煮 大根とウインナーの洋風煮 人参と鶏ミンチの炒め物 エネルギー 490kcal 塩分 2.3g						
20	豚肉とキャバツの塩麹炒め カリフラワーのピクルス 牛蒡と蓮根のそぼろ炒め 火 小松菜の柚子和え エネルギー 492kcal 塩分 1.7g	鶏肉のきのこあん オクラのおひたし さつま芋のからしマヨ 野菜とソーセージの中華炒め ひじき煮 エネルギー 494kcal 塩分 1.9g	27	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ピーマンと搾菜の中華和え きんぴられんこん 鶏肉ときこのこのピリ辛炒め 火 コロコロ野菜のピクルス エネルギー 495kcal 塩分 2.2g	スケソウダラの煮付け キャバツの漬物柚子風味 カリフラワーの甘酢漬 たらこスパゲティ 青菜のマヨネーズ和え エネルギー 490kcal 塩分 2.1g						
21	牛肉と竹の子入り春雨炒め 大根のあっさり生姜漬 水 二色野菜の玉子とじ きのこの佃煮 エネルギー 552kcal 塩分 2.2g	助宗タラの白醤油焼 人参のきな粉和え 白菜と竹輪の煮びたし 豚肉とゴーヤの和風炒め 若芽ともやしの酢の物 エネルギー 470kcal 塩分 1.9g	28	ロールキャバツのクリーム煮 いんげん煮 竹輪の五色きんぴら 豚肉と春雨の甘辛煮 水 菜の花とツナの辛子和え エネルギー 507kcal 塩分 2.3g	治部風煮物 切干大根のコンソメ炒め 野菜とソーセージの中華炒め オクラのおひたし エネルギー 486kcal 塩分 1.9g						

