

# 8月 普通食メニュー表

～栄養価はご飯を含んだ値です～

\* \* \* \* \*

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  
ご連絡下さい。

富士フィルム生協

0120-046573 (平日10:00～17:00)

	昼食	夕食
	ハニーマスタードチキン キャベツソテー	えび団子の炊き合せ
1	ごぼうのごま酢和え 白菜と麩の玉子とじ きくらげとこんにゃくの佃煮	マリーネサラダ 豚肉と南瓜の甘酢炒め 法蓮草のおひたし
月	エネルギー 497kcal 塩分 1.6g	エネルギー 501kcal 塩分 2.0g
	豚肉と夏野菜の炒め物	ほっけみりん焼 ふきのきんぴら
2	れんこんと人参の甘露煮 五色煮豆 キャベツの土佐煮	キャベツと若芽のマヨネーズ和え 豚肉とじゃが芋の昆布煮 切干と小松菜の煮物
火	エネルギー 553kcal 塩分 1.6g	エネルギー 504kcal 塩分 1.8g
	オムレツイタリアンソース ミックソテー	鶏もも竜田揚げ 大根の酢漬
3	ぜんまいとミンチの煮物 鶏肉と野菜の中華炒め ひじきとベーコンの煮物	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 豚バラと白菜のクリーム煮込み 人参のきんぴら
水	エネルギー 507kcal 塩分 1.9g	エネルギー 587kcal 塩分 1.7g
	ブリのごま醤油焼 インゲンソテー	焼肉塩炒め
4	竹の子と人参のおかか煮 豚肉と野菜の生姜炒め 一夜漬	菜の花ときのこの和え物 里芋のおろし煮 大豆と人参の煮物
木	エネルギー 520kcal 塩分 1.7g	エネルギー 567kcal 塩分 1.8g
	鶏のカレー照煮込み キャベツの漬物 コンニャクの辛味炒め	えびカツ スパソテー ポテトサラダ
5	白菜とミンチの中華炒め 法蓮草と油揚げの煮物	炒り豆腐 ひじきと挽肉の炒め煮
金	エネルギー 504kcal 塩分 1.9g	エネルギー 573kcal 塩分 1.8g
	ホイコーロー	サワラの照焼 うま塩キャベツ
6	白菜と若布の煮物 蕪ののろのろ煮 竹輪の辛子炒め	ふきと人参の甘露煮 麩の玉子とじ きんぴられんこん
土	エネルギー 515kcal 塩分 2.1g	エネルギー 511kcal 塩分 2.1g
	うどん ワカメ	鶏団子のケチャップ煮 アスパラ
7	キャベツと豚肉の味噌炒め 揚げ玉 大根の甘酢漬	春菊のおひたし じゃが芋と椎茸の煮物 昆布の佃煮
日	エネルギー 666kcal 塩分 2.8g	エネルギー 470kcal 塩分 2.1g

	昼食	夕食
	お魚ザンギ スナップえんどう	ポークジンジャー
8	白滝とチンゲン菜の煮物 れんこんの五目炒め煮 一夜漬	一口ナスのオランダ煮 麩と大根の煮物 菜の花のおひたし
月	エネルギー 492kcal 塩分 2.2g	エネルギー 499kcal 塩分 2.0g
	鶏肉のレモン風味焼 チンゲン菜とピーマンのソテー きんぴら	鯖のみぞれ煮 人参グラッセ 白菜の辛子柚子和え
9	じゃが芋と人参のカレー炒め オクラのペペロンチーノ	油揚げの玉子とじ ひじき煮
火	エネルギー 503kcal 塩分 1.6g	エネルギー 543kcal 塩分 1.8g
	照焼ハンバーグ きのこソテー	牛肉とキャベツの炒め物 さつま芋ご飯
10	豚挽き肉と切干大根の煮物 野菜炒め 塩枝豆	玉子スパサラダ ベーコンポテト ふきの含め煮
水	エネルギー 477kcal 塩分 2.1g	エネルギー 595kcal 塩分 1.8g
	赤魚のカレー焼 コンニャクとごぼうのきんぴら	和風唐揚げ ピーマンソテー
11	油揚げと菜の花の煮物 パスタのクリーム煮 大豆と椎茸の煮物	春雨の酢の物 とうふのかに玉あんかけ キャベツの塩昆布和え
木	エネルギー 488kcal 塩分 1.4g	エネルギー 563kcal 塩分 2.2g
	大根とつくねの煮物	サワラの磯辺焼 インゲンと人参のグラッセ
12	オクラのポン酢ジュレ和え 豚肉のチリソース炒め 一夜漬	キャベツとツナのナムル さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め 小松菜の柚子和え
金	エネルギー 476kcal 塩分 2.1g	エネルギー 504kcal 塩分 1.6g
	ブリのごま焼 ふきのきんぴら	鶏肉のマーマレード煮 ミックソテー
13	れんこんと人参の甘露煮 豚バラと白菜のクリーム煮込み ひじきとベーコンの煮物	なめこと若芽のサツと煮 キャベツの麻婆あんかけ 人参しりしり
土	エネルギー 541kcal 塩分 1.7g	エネルギー 474kcal 塩分 1.5g
	メンチカツ 人参のレモン煮	さば塩焼 キャベツソテー
14	春雨と黄桃のマヨサラダ 麩の野菜あんかけ 春菊のおひたし	高野豆腐の味噌煮 豚肉と南瓜の甘酢炒め 切干と挽肉のオイスター炒め
日	エネルギー 542kcal 塩分 1.8g	エネルギー 601kcal 塩分 2.1g

	昼食	夕食
15	あぶらかれい生姜煮 インゲンソテー 白菜の梅しそマヨネーズ和え 里芋と玉ねぎのそばろ煮 法蓮草と油揚げの煮物	鶏の幽庵焼 スパソテー 大根の甘酢漬け イカと白菜の中華煮 コンニャクの辛味炒め
月	エネルギー 472kcal 塩分 1.9g	エネルギー 535kcal 塩分 1.3g

16	やわらかハンバーグ アスパラ キャベツの白ドレ和え 炒り豆腐 切干大根のカレーきんぴら	カルビ丼 蕪のとろとろ煮 菜の花のおひたし
火	エネルギー 467kcal 塩分 1.5g	エネルギー 646kcal 塩分 3.0g

17	鶏のごまタレ煮 きのこの佃煮 ぜんまいとミンチの煮物 大根と竹輪の煮物 ひじき煮	赤魚のみぞれ煮 キャベツの土佐煮 レモンかぼちゃ 麩の玉子とじ オクラのペペロンチーノ
水	エネルギー 507kcal 塩分 1.6g	エネルギー 480kcal 塩分 1.9g

18	サワラのごま醤油焼 人参のきんぴら キャベツと油揚げの味噌煮 五色煮豆 小松菜の辛子和え	牛肉と厚揚げの甘辛煮 菜の花のツナ炒め 切干大根と豚肉の炒め物 一夜漬
木	エネルギー 486kcal 塩分 1.6g	エネルギー 622kcal 塩分 2.2g

19	鶏肉の韓国風炒め ふきの含め煮 野菜とハムの卵炒め きくらげとこんにゃくの佃煮	ブリの塩焼 スナッフえんどう 若芽の酢味噌和え 豚肉と蓮根の生姜炒め 竹輪のごま炒め
金	エネルギー 527kcal 塩分 2.0g	エネルギー 527kcal 塩分 1.7g

20	白身魚みりん焼 うま塩キャベツ パスタのサラダ 豚肉と小松菜の中華春雨煮 白菜のおかかポン酢和え	豚肉のおろし煮 野菜の三杯酢 さつま揚げの味噌炒め 塩枝豆
土	エネルギー 473kcal 塩分 1.4g	エネルギー 569kcal 塩分 2.2g

21	とんかつ ピーマンソテー オクラのポン酢ジュレ和え ナスと麩の炒め煮 小松菜の柚子和え	ハーブチキンソテー 法蓮草ソテー カリフラワーの煮物 里芋と白菜の味噌煮 キャベツの塩昆布和え
日	エネルギー 591kcal 塩分 1.8g	エネルギー 471kcal 塩分 1.6g

	昼食	夕食
22	うどん 錦糸卵 ジャガイモのそばろ煮 揚げ玉 ごぼうのごま酢和え	オニオンソースハンバーグ 人参のレモン煮 大根と竹輪のひじき煮 油揚げの玉子とじ ふきのきんぴら
月	エネルギー 626kcal 塩分 2.8g	エネルギー 476kcal 塩分 2.1g

23	鶏のちゃんちゃん焼き きんぴられんこん パスタのクリーム煮 一夜漬	赤魚の生姜煮 菜の花 春雨と黄桃のマヨサラダ じゃが芋と椎茸の煮物 ひじきと挽肉の炒め煮
火	エネルギー 494kcal 塩分 1.9g	エネルギー 469kcal 塩分 1.2g

24	さわら味噌焼 きのこソテー 白菜と若布の煮物 里芋と玉ねぎのそばろ煮 白滝とチンゲン菜の煮物	ハムカツ アスパラ 一口ナスのオランダ煮 麩と大根の煮物 キャベツの漬物柚子風味
水	エネルギー 476kcal 塩分 2.3g	エネルギー 502kcal 塩分 1.3g

25	生姜焼き 切干大根煮 炒り豆腐 ひじき煮	ホッケのごま焼 キャベツの土佐煮 きんぴら 豚バラと白菜のクリーム煮込み 鶏ミンチと小松菜の煮物
木	エネルギー 506kcal 塩分 2.0g	エネルギー 480kcal 塩分 1.4g

26	白身フライ 春雨の中華和え れんこんの五目炒め煮 竹輪の辛子炒め	ロールキャベツの味噌煮込み インゲンと人参のグラッセ 法蓮草と油揚げの煮物 豚肉とじゃが芋の昆布煮 コンニャクの辛味炒め
金	エネルギー 602kcal 塩分 1.6g	エネルギー 504kcal 塩分 2.0g

27	甘辛チキン スナッフえんどう キャベツの白ドレ和え 五色煮豆 オクラのペペロンチーノ	夏野菜カレー 麩の野菜あんかけ かぼちゃのオリーブサラダ
土	エネルギー 529kcal 塩分 1.8g	エネルギー 488kcal 塩分 1.5g

28	ブリの磯辺焼 ミックスソテー 大根の甘酢漬け キャベツの麻婆あんかけ 小松菜の辛子和え	和風おろしハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー ふきの含め煮 さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め きのこの佃煮
日	エネルギー 510kcal 塩分 1.6g	エネルギー 514kcal 塩分 1.7g

	昼食	夕食
29	キャベツメンチ インゲンソテー カリフラワーのピクルス ナスと麩の炒め煮 一夜漬	カレイ塩焼 人参グラッセ 油揚げと菜の花の煮物 豚肉と南瓜の甘酢炒め 大豆煮
月	エネルギー 550kcal 塩分 1.7g	エネルギー 505kcal 塩分 1.6g

30	鯖の味噌煮 法蓮草 オクラのポン酢ジュレ和え 白菜とミンチの中華炒め うま塩キャベツ	ポークチャップ キャベツのピーナッツ和え じゃが芋と人参のカレー炒め ひじきとベーコンの煮物
火	エネルギー 550kcal 塩分 1.8g	エネルギー 492kcal 塩分 1.7g

31	照焼チキン ピーマンソテー コーンサラダ 白菜と麩の玉子とじ 大根の酢漬	麻婆豆腐 キャベツと油揚げの味噌煮 里芋のおろし煮 人参のきんぴら
水	エネルギー 534kcal 塩分 1.5g	エネルギー 574kcal 塩分 2.1g

医療食のご用意あります！  
腎臓食、透析食、カロリー調整食、ムース食、やわらか食 対応可能です。

2 ごはんの増減無料！

3 お粥や刻み食も無料で承ります！

その他お困りのことがございましたら、富士フィルム生協までお気軽にご相談ください。