

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
1	ハニーマスタードチキン キャベツソテー 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	えび団子の炊き合せ 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
2	豚肉と夏野菜の炒め物 れんこんと人参の甘露煮 五色煮豆 キャベツの土佐煮	ほっけみりん焼 ふきのきんぴら 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
3	オムレツイタリアンソース ミックソテー 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	鶏もも竜田揚げ 大根の酢漬 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
4	ブリのごま醤油焼 インゲンソテー 竹の子と人参のおかか煮 豚肉と野菜の生姜炒め 一夜漬	焼肉塩炒め 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
5	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 白菜とミンチの中華炒め 法蓮草と油揚げの煮物	えびカツ スパソテー ポテトサラダ 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
6	ホイコーロー 白菜と若布の煮物 蕪ののろのろ煮 竹輪の辛子炒め	サワラの照焼 うま塩キャベツ 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
7	うどん ワカメ キャベツと豚肉の味噌炒め 揚げ玉 大根の甘酢漬	鶏団子のケチャップ煮 アスパラ 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
8	お魚ザンギ スナップえんどう 白滝とチンゲン菜の煮物 れんこんの五目炒め煮 一夜漬	ポークジンジャー 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
9	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 じゃが芋と人参のカレー炒め オクラのペペロンチーノ	鯖のみぞれ煮 人参グラッセ 白菜の辛子柚子和え 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
10	照焼ハンバーグ きのこソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 野菜炒め 塩枝豆	牛肉とキャベツの炒め物 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
11	赤魚のカレー焼 コンニャクとごぼうのきんぴら 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	和風唐揚げ ピーマンソテー 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
12	大根とつくねの煮物 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	サワラの磯辺焼 インゲンと人参のグラッセ 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
13	ブリのごま焼 ふきのきんぴら 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	鶏肉のマーマレード煮 ミックソテー 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
14	メンチカツ 人参のレモン煮 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	さば塩焼 キャベツソテー 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

* * * * *

1 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。