

11月 普通食メニュー表

～栄養価はご飯を含んだ値です～



ライフデリは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ください。

富士フィルム生協
0120-046573 (平日10:00～17:00)

	昼食	夕食
1	ブリの磯辺焼 人参のきんぴら なすのトロトロ生姜煮 きのこ玉ねぎの卵とじ 一夜漬	やわらかハンバーグ スパソテー 大根の甘酢漬け 大豆とキャベツのコンソメ煮 高野豆腐煮
火	エネルギー 561kcal 塩分 1.7g	エネルギー 509kcal 塩分 1.7g
2	鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー カリフラワーのピクルス 麩と野菜の煮物 マカロニの明太マヨ和え	赤魚のみぞれ煮 菜の花 切干とインゲンの煮物 れんこんの五目炒め煮 コンニャクとごぼうのきんぴら
水	エネルギー 484kcal 塩分 1.7g	エネルギー 476kcal 塩分 1.7g
3	サワラのごま醤油焼 オニオンソテー 若芽としらすのおひたし ナスとひき肉のトマト煮込み 一夜漬	ポテトコロッケ うま塩キャベツ おくらのとろろ和え 豚バラと春雨のニラ玉炒め 竹輪の辛子炒め
木	エネルギー 523kcal 塩分 1.9g	エネルギー 563kcal 塩分 2.0g
4	生姜焼き 野菜のおひたし 五色煮豆 コールスローサラダ	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 菜の花と錦糸玉子のおひたし 切干と人参のハリハリ 野菜のチリソース煮 きのこの佃煮
金	エネルギー 510kcal 塩分 1.6g	エネルギー 538kcal 塩分 1.9g
5	鶏肉のきのこあん おからと玉ねぎのサラダ 大根と竹輪の煮物 塩枝豆	牛肉と厚揚げの甘辛煮 ごぼうのごま酢和え 野菜炒め ひじき煮
土	エネルギー 496kcal 塩分 1.8g	エネルギー 573kcal 塩分 2.1g
6	和風おろしハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 春雨の中華和え しらすご飯 じゃが芋と人参のカレー炒め キャベツの漬物柚子風味	自身フライ れんこんと人参の甘露煮 白菜と麩の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物
日	エネルギー 468kcal 塩分 1.7g	エネルギー 573kcal 塩分 1.5g
7	鶏肉の韓国風炒め ひじきとさつま揚げの煮物 キャベツの麻婆あんかけ きくらげとこんにゃくの佃煮	田楽煮 インゲンのごま和え 豚バラとじゃが芋の山椒炒め 一夜漬
月	エネルギー 488kcal 塩分 2.0g	エネルギー 470kcal 塩分 1.9g

	昼食	夕食
8	天津飯 麩と大根の煮物 野菜のピーナッツ和え	さわら白麩焼 白滝と人参のたらこ炒り 白花豆煮 鶏肉とごぼうの味噌煮込み 小松菜の辛子和え
火	エネルギー 498kcal 塩分 2.2g	エネルギー 502kcal 塩分 1.4g
9	チキンピカタ インゲンとえのきの炒め物 さつま芋と切干大根の煮物 パスタのクリーム煮 昆布の佃煮	焼肉塩炒め 春雨とひじきのごま酢和え 法蓮草と豆腐のチャンプルー ふきのきんぴら
水	エネルギー 567kcal 塩分 2.0g	エネルギー 580kcal 塩分 1.8g
10	やわらかメンチカツ 菜の花のおひたし 油揚げの玉子とじ 竹輪のごま炒め	さば梅煮 大豆と人参の煮物 豚肉とじゃが芋の昆布煮 白滝とチンゲン菜の煮物
木	エネルギー 591kcal 塩分 2.3g	エネルギー 595kcal 塩分 1.5g
11	ほっけみりん焼 小松菜の柚子和え ふきの含め煮 さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め ひじきとベーコンの煮物	鶏団子のケチャップ煮 ミックスソテー さっぱりポテトサラダ 野菜とハムの卵炒め オクラのペペロンチーノ
金	エネルギー 475kcal 塩分 1.9g	エネルギー 528kcal 塩分 2.3g
12	ホイコーロー きんぴられんこん 五目炒め煮 小松菜のナムル	ブリの照焼 キャベツの土佐煮 玉子スパサラダ 麩と野菜の煮物 キャロットラペ
土	エネルギー 549kcal 塩分 1.9g	エネルギー 539kcal 塩分 1.9g
13	サワラの磯辺焼 菜の花と錦糸玉子のおひたし キャベツと油揚げの味噌煮 ツナじゃがバター 一夜漬	鶏のごまタレ煮 インゲンと人参のグラッセ おくらのとろろ和え イカと白菜の中華煮 なめこと若芽のサツと煮
日	エネルギー 502kcal 塩分 1.7g	エネルギー 484kcal 塩分 1.9g
14	ロールキャベツの白味噌仕立て スナップえんどう ひじきとごぼうのナムル 高野豆腐とあさりの卵とじ きのこの佃煮	肉じゃが 野菜のおひたし ナスと麩の炒め煮 コールスローサラダ
月	エネルギー 478kcal 塩分 1.8g	エネルギー 521kcal 塩分 1.6g

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食				
15	鶏のちゃんちゃん焼き 大根の甘酢漬け 里芋のかに風あんかけ 法蓮草と油揚げの煮物	ハムカツ ピーマンソテー  インゲンのごま和え 豚肉と小松菜の中華春雨煮 人参しりしり	22	鯖の味噌煮 人参のきんぴら 和風スパゲティ 麩と野菜の煮物 一夜漬	鶏肉のマーマレード煮 スナッフえんどう キャベツとインゲンのソテー きのこ玉ねぎの卵とじ 塩枝豆	29	サワラのごま焼 ふきのきんぴら 大根の甘酢漬け 里芋のかに風あんかけ 白滝とチンゲン菜の煮物	ロールキャベツのクリーム煮 インゲンソテー カリフラワーとウィンナーのカレー炒め 法蓮草と豆腐のチャンプルー 人参と若芽の酢の物	エネルギー 482kcal 塩分 1.8g	エネルギー 558kcal 塩分 1.6g	エネルギー 573kcal 塩分 1.9g	エネルギー 475kcal 塩分 1.6g	エネルギー 481kcal 塩分 1.7g	エネルギー 471kcal 塩分 2.1g
16	プレーンオムレツ バジルスパ 肉入りうの花 れんこんの五目炒め煮 竹輪の辛子炒め	カレイ塩焼 法蓮草のおひたし ミックスポテト サラダ 揚げナスの肉味噌からめ キャベツの漬物柚子風味	23	ハッシュドポーク  大豆としらすの甘辛煮 キャベツのピーナッツ和え	サワラの梅タレ焼 白滝と人参のたらこ炒り 若芽の酢味噌和え 豚肉と蓮根の炒め物 鶏ミンチと小松菜の煮物	30	根菜入りハンバーグ うま塩キャベツ 切干と人参のハリハリ 豚バラと春雨のニラ玉炒め 一夜漬	花野菜と鶏肉のバジル炒め 人参のきな粉和え 麩と大根の煮物 オクラのペペロンチーノ	エネルギー 500kcal 塩分 1.7g	エネルギー 481kcal 塩分 2.0g	エネルギー 546kcal 塩分 1.9g	エネルギー 478kcal 塩分 2.2g	エネルギー 516kcal 塩分 2.1g	エネルギー 493kcal 塩分 1.7g
17	ブリのごま醤油焼 うま塩キャベツ 人参のきな粉和え 麩の野菜あんかけ 高野豆腐煮	ミックスカレー  大豆とキャベツのコンソメ煮 大根の酢漬	24	おでんA ひじきとごぼうのナムル 豚肉と南瓜の甘酢炒め 枝豆とコーンのバター風味	やわらかハンバーグ ミックスソテー 野菜の三杯酢 二色野菜の玉子とじ 竹輪の辛子炒め	木	鶏の天ぷら 人参グラッセ 竹輪のごま炒め 油揚げの玉子とじ 小松菜の辛子和え	牛肉とキャベツの炒め物 オクラとめかぶの三杯酢 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 ひじき煮	エネルギー 534kcal 塩分 1.7g	エネルギー 539kcal 塩分 1.7g	エネルギー 494kcal 塩分 1.9g	エネルギー 479kcal 塩分 1.7g	エネルギー 534kcal 塩分 1.7g	エネルギー 479kcal 塩分 1.7g
18	オニオンソースハンバーグ ふきのきんぴら 麩と若芽の酢の物 五色煮豆 白滝とチンゲン菜の煮物	赤魚の生姜煮 インゲンソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 パスタのクリーム煮 五目うの花	25	甘辛チキン 青じそパスタ 菜の花のおひたし キャベツの麻婆あんかけ 大豆煮	えびカツ 大根の酢漬 肉入りうの花 じゃが芋と人参のカレー炒め きくらげとこんにゃくの佃煮	金	豚肉のおろし煮 なすの中華風南蛮漬け イカとじゃが芋の煮物 ひじきと挽肉の炒め煮	鶏もも竜田揚げ スパソテー キャロットラペ 野菜とハムの卵炒め 一夜漬	エネルギー 477kcal 塩分 1.7g	エネルギー 571kcal 塩分 2.2g	エネルギー 523kcal 塩分 1.9g	エネルギー 503kcal 塩分 1.5g	エネルギー 477kcal 塩分 1.7g	エネルギー 571kcal 塩分 2.2g
19	麻婆豆腐 春雨のサラダ 大根と竹輪の煮物 オクラのペペロンチーノ	ホッケのごま焼 チンゲン菜とピーマンのソテー キャベツと若芽のマヨネーズ和え ナポリタンポテト ふきの含め煮	26	大根とつくねの煮物 おくらのとろろ和え ナスと麩の炒め煮 インゲンと人参のグラッセ	ほっけ塩焼 ピーマンソテー スパト マト 炒め 里芋といかの煮物 なめこと若芽のサツと煮	土	豚肉のおろし煮 なすの中華風南蛮漬け イカとじゃが芋の煮物 ひじきと挽肉の炒め煮	鶏もも竜田揚げ スパソテー キャロットラペ 野菜とハムの卵炒め 一夜漬	エネルギー 476kcal 塩分 2.1g	エネルギー 472kcal 塩分 1.6g	エネルギー 500kcal 塩分 1.8g	エネルギー 470kcal 塩分 1.6g	エネルギー 476kcal 塩分 2.1g	エネルギー 472kcal 塩分 1.6g
20	麻婆豆腐 春雨のサラダ 大根と竹輪の煮物 オクラのペペロンチーノ	ホッケのごま焼 チンゲン菜とピーマンのソテー キャベツと若芽のマヨネーズ和え ナポリタンポテト ふきの含め煮	27	赤魚のカレー焼 人参のレモン煮 高野豆腐の味噌煮 豚肉と小松菜の中華春雨煮 キャベツの漬物柚子風味	ナスと鶏肉のしぎ焼 じゃが芋と法蓮草のホワイトソース和え 油揚げの玉子とじ ひじき煮	日	豚肉のおろし煮 なすの中華風南蛮漬け イカとじゃが芋の煮物 ひじきと挽肉の炒め煮	鶏もも竜田揚げ スパソテー キャロットラペ 野菜とハムの卵炒め 一夜漬	エネルギー 578kcal 塩分 1.9g	エネルギー 569kcal 塩分 2.0g	エネルギー 470kcal 塩分 1.5g	エネルギー 505kcal 塩分 1.9g	エネルギー 578kcal 塩分 1.9g	エネルギー 569kcal 塩分 2.0g
21	麻婆豆腐 春雨のサラダ 大根と竹輪の煮物 オクラのペペロンチーノ	ホッケのごま焼 チンゲン菜とピーマンのソテー キャベツと若芽のマヨネーズ和え ナポリタンポテト ふきの含め煮	28	とんかつ スパソテー ポテトマサラダ 野菜炒め 小松菜の辛子和え	鯖の生姜煮 菜の花 なすの中華風南蛮漬け 五色煮豆 きのこの佃煮	月	豚肉のおろし煮 なすの中華風南蛮漬け イカとじゃが芋の煮物 ひじきと挽肉の炒め煮	鶏もも竜田揚げ スパソテー キャロットラペ 野菜とハムの卵炒め 一夜漬	エネルギー 503kcal 塩分 1.9g	エネルギー 471kcal 塩分 1.5g	エネルギー 625kcal 塩分 1.8g	エネルギー 580kcal 塩分 1.5g	エネルギー 503kcal 塩分 1.9g	エネルギー 471kcal 塩分 1.5g

* * * * *

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

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。