

5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 | 昼食 | 夕食 |
|---|--|---|--|--|
| | 生姜焼き | 白身フライ | まぐろカツ キャベツソテー | 麻婆豆腐 |
| 1 | 切干と人参のハリハリ 五色煮豆 ふきのきんぴら | キャベツの土佐煮 野菜のチリソース煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 | 8 パンパンジーサラダ パスタのクリーム煮 白滝とテンゲン菜の煮物 | 若芽とオクラの酢の物 ジャガ芋ときのこの煮物 小松菜の柚子和え |
| 月 | エネルギー 488kcal 塩分 1.7g | エネルギー 655kcal 塩分 1.7g | エネルギー 529kcal 塩分 1.6g | エネルギー 470kcal 塩分 2.0g |
| | 鶏肉と野菜の塩麹炒め | あぶらかれいみりん焼 小松菜の辛子和え | 春野菜の豚肉炒め | 鶏のカレー照煮込み テンゲン菜とピーマンのソテー |
| 2 | ゴボウのピリ辛サラダ 麩と大根の煮物 白滝と人参のたらこ炒り | パスタのサラダ 玉ねぎと高野豆腐の煮物 ひじきとベーコンの煮物 | 9 ソーセージのマッシュサラダ きのこ玉ねぎの卵とじ 一夜漬 | コーンと挽肉の炒め物 大豆とキャベツのコンソメ煮 ひじき煮 |
| 火 | エネルギー 478kcal 塩分 1.9g | エネルギー 512kcal 塩分 1.2g | エネルギー 469kcal 塩分 1.8g | エネルギー 488kcal 塩分 2.0g |
| | アジのカレー焼 法蓮草のおひたし 青のりポテトサラダ 野菜炒め キャロットラペ | 鶏団子のケチャップ煮 平さやいんげん かに玉キャベツ 豚肉とさつま芋のごま炒め 一夜漬 | 10 やわらかハンバーグ うま塩キャベツ 若芽のごま酢和え れんこんの五目炒め煮 小松菜の辛子和え | 鯖の生姜煮 ふきのきんぴら 人参と春雨のサラダ 麩と野菜の煮物 きのこの佃煮 |
| 水 | エネルギー 468kcal 塩分 1.9g | エネルギー 508kcal 塩分 2.3g | エネルギー 485kcal 塩分 1.5g | エネルギー 548kcal 塩分 1.8g |
| | ポテトコロッケ きのこソテー キャベツの漬物柚子風味 春雨と鶏肉の煮物 ひじきと挽肉の炒め煮 | サワラの磯辺焼 大根の酢漬 なめこと若芽のサツと煮 根菜と大豆の洋風煮 菜の花のおひたし | 11 ささみ大葉フライ ピーマンソテー ぜんまいとコンニャクの炒め煮 キャベツの麻婆あんかけ 人参しりしり | ポークチャップ 白菜のとろみ煮 イカとじゃが芋の煮物 菜の花のごま味噌和え |
| 木 | エネルギー 544kcal 塩分 2.1g | エネルギー 474kcal 塩分 1.8g | エネルギー 542kcal 塩分 1.6g | エネルギー 484kcal 塩分 1.9g |
| | さば味噌粕焼 オクラのペペロンチーノ ぜんまいとミンチの煮物 大根と竹輪の煮物 一夜漬 | 照焼チキン 人参のレモン煮 キャベツとインゲンのソテー 高野豆腐の卵とじ 煮生酢 | 12 ロールキャベツの白味噌仕立て ミックスソテー 竹輪のごま炒め 豚肉と小松菜の中華春雨煮 白菜と若芽のナムル | メバルみりん焼 平さやいんげん 一ロナスのオランダ煮 法蓮草と豆腐のチャンプルー 野菜の三杯酢 |
| 金 | エネルギー 519kcal 塩分 1.8g | エネルギー 546kcal 塩分 1.9g | エネルギー 482kcal 塩分 1.8g | エネルギー 485kcal 塩分 1.2g |
| | 豆腐ハンバーグ 菜の花 ふきの倉め煮 豚肉のチリソース炒め 塩枝豆 | 6 ハヤシライス イカと白菜の中華煮 切干大根の酢の物 | 13 ブリのごま焼 きくらげとこんにゃくの佃煮 カリフラワーとウインナーのカレー煮 油揚げの玉子とじ 大根と柚子の甘酢漬け | 鶏の天ぷら オクラのペペロンチーノ 切干とキャベツのごま酢和え 菜の花とベーコンのパスタ 一夜漬 |
| 土 | エネルギー 505kcal 塩分 1.7g | エネルギー 504kcal 塩分 2.5g | エネルギー 504kcal 塩分 1.7g | エネルギー 477kcal 塩分 1.7g |
| | 鶏のちゃんちゃん焼き | 7 赤魚のごま焼 インゲンソテー キャベツのピーナッツ和え 豚バラと春雨のニラ玉炒め 人参のきんぴら | 14 大根とつくねの煮物 ゴボウとベーコンのトマト炒め ツナじゃがバター 塩枝豆 | さば塩焼 キャベツの酢漬 ひじきの具だくさん煮 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし |
| 日 | エネルギー 474kcal 塩分 1.6g | エネルギー 504kcal 塩分 1.4g | エネルギー 521kcal 塩分 2.0g | エネルギー 536kcal 塩分 2.1g |

| 昼食 | | 夕食 | | 昼食 | | 夕食 | | 昼食 | | 夕食 | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|--------------------------------------|--|----|---------------------------------------|----|--|--------------------------|---|--|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 15 | 治部風煮物 | 照焼ハンバーグ 人参グラッセ | オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ | 22 | えびカツ 平さやいんげん キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング | 29 | ホイコーロー | ブリの塩焼 人参のきんぴら | 月 | たたきごぼう じゃが芋と人参のカレー炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 | 白菜と挽肉ののろみ煮 麩と野菜の煮物 きくらげとこんにゃくの佃煮 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | オクラのおかか和え 梅風味 高野豆腐の卵とじ なめこと若芽のサツと煮 | 鶏ミンチと小松菜の煮物 豚肉のチリソース炒め 一夜漬 | 青梗菜の中華和え 野菜の味噌煮込み 竹輪の辛子炒め | | れんこんの五目炒め煮 大豆煮 | | エネルギー 473kcal 塩分 2.2g | エネルギー 506kcal 塩分 2.0g | | エネルギー 482kcal 塩分 2.0g | エネルギー 515kcal 塩分 1.4g | エネルギー 556kcal 塩分 1.9g | エネルギー 476kcal 塩分 1.5g | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | お魚ザンギ 小松菜のおひたし | キャベツと豚肉の塩あんかけ | ナスと鶏肉のしぎ焼 | 23 | ロールキャベツのトマト煮込み ミックスソテー | 30 | 赤魚の味噌煮 | やわらかハンバーグ | 火 | オニオンソテー | ピーマンソテー | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 人参のきな粉和え ジャガイモのそぼろ煮 枝豆とコーンのバター風味 | ごぼうのごま酢和え 鶏と大根の味噌煮 白滝と人参のたらこ炒り | キャベツと若芽のマヨネーズ和え 麩の野菜あんかけ 春菊のおひたし | | 菜の花のツナ炒め きのこ玉ねぎの卵とじ 金時豆煮 | | インゲンのごま和え キャベツの麻婆あんかけ 人参とコーンの和え物 | 大根と竹輪の煮物 塩枝豆 | | エネルギー 477kcal 塩分 2.1g | エネルギー 496kcal 塩分 1.7g | エネルギー 504kcal 塩分 1.6g | エネルギー 483kcal 塩分 1.9g | エネルギー 492kcal 塩分 1.8g | エネルギー 482kcal 塩分 1.6g | | | | | | | | | | | |
| 17 | キーマカレー | 鶏肉のマーマレード煮 インゲンソテー | さば梅煮 | 24 | 豚肉のおろし煮 | 31 | とんかつ | 鶏の柚子胡椒炒め | 水 | オクラのペペロンチーノ | 切干大根煮 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 野菜炒め | 切干と人参のハリハリ 豚肉豆腐 | きんぴら 菜の花とベーコンのパスタ キャベツの土佐煮 | | カリフラワーとウインナーのカレー煮 五目豆腐煮 キャロットラペ | | ふきの含め煮 じゃが芋の洋風玉子とじ 人参のきな粉和え | ナスと麩の炒め煮 大豆と椎茸の煮物 | | エネルギー 472kcal 塩分 2.3g | エネルギー 472kcal 塩分 1.5g | エネルギー 591kcal 塩分 1.8g | エネルギー 550kcal 塩分 1.9g | エネルギー 577kcal 塩分 1.7g | エネルギー 505kcal 塩分 1.8g | | | | | | | | | | | |
| 18 | アジの幽庵焼 | やわらかメンチカツ | 田楽煮 | 25 | ほっけみりん焼 人参グラッセ | 木 | <p>●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。</p> <p>●ご飯を無料でお粥に変更できます。</p> <p>●お弁当の配達時に安否確認もいたします。もしもの場合は、ご家族や担当ケアマネジャーへご連絡いたします。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | オニオンソテー | キャベツとベーコンの炒め物 | 蒸し鶏の醤油マヨネーズ 豚バラとじゃが芋の山椒炒め 菜の花のごま味噌和え | | 若芽と春雨のサラダ 野菜炒め ふきのきんぴら | | | | | | エネルギー 483kcal 塩分 1.8g | エネルギー 590kcal 塩分 2.3g | エネルギー 481kcal 塩分 1.9g | エネルギー 497kcal 塩分 1.8g | | | | | | | | | | | | |
| 19 | ハーブチキンソテー | ポークジンジャー | ハムカツ | 26 | 鶏肉と野菜の甘酢炒め | 金 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 人参のきんぴら | キャベツとベーコンの炒め物 | きのこソテー | | パンパンジーサラダ | | | | | | | | | | キャベツの白ドレ和え | エネルギー 503kcal 塩分 1.6g | エネルギー 496kcal 塩分 2.1g | エネルギー 516kcal 塩分 1.7g | エネルギー 519kcal 塩分 1.7g | | | | | | | |
| 20 | エノキのナポリタン風 | ふきの含め煮 | さわら白麩焼 | 27 | 肉団子の中華炒め | 土 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 玉ねぎと高野豆腐の煮物 | パスタのクリーム煮 | インゲンソテー | | 若芽の酢味噌和え | | | | | | | | | | | | | | 切干大根としらすの煮物 | エネルギー 533kcal 塩分 1.6g | エネルギー 501kcal 塩分 1.4g | エネルギー 476kcal 塩分 1.4g | エネルギー 507kcal 塩分 1.8g | | | |
| 21 | 小松菜の柚子和え | 一夜漬 | ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん | 28 | 甘辛チキン スパソテー | 日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 牛肉と竹の子入り春雨炒め | 赤魚の煮付け 菜の花 | うま塩キャベツ | | オクラのおかか和え梅風味 油揚げの玉子とじ 一夜漬 | | | | | | | | | | | | | | | | | | エネルギー 534kcal 塩分 1.7g | エネルギー 478kcal 塩分 1.7g | エネルギー 531kcal 塩分 2.0g | エネルギー 503kcal 塩分 1.9g |
| 22 | れんこんと油揚げの煮物 | キャベツのピーナッツ和え | ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん | 28 | うま塩キャベツ | 日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 麩と野菜の煮物 | さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め | 切干大根と枝豆の中華和え | | 春雨と鶏肉の煮物 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | 大根の甘酢漬 | ひじきとベーコンの煮物 | 切干大根と枝豆の中華和え | 28 | 春雨と鶏肉の煮物 | 日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 牛肉と竹の子入り春雨炒め | 赤魚の煮付け 菜の花 | 竹輪のごま炒め | | 油揚げの玉子とじ 一夜漬 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

●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。もしもの場合は、ご家族や担当ケアマネジャーへご連絡いたします。