

# 6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
	さばみりん干焼 インゲンと人参のグラッセ	えび団子の炊き合せ	鶏のちゃんちゃん焼き	ミックスカレー
1	野菜の三杯酢 豆腐としめじのとろみ煮 小松菜の柚子和え	コンニャクとごぼうのきんぴら 肉野菜煮込み 人参のおかかサラダ	8 ひじきとベーコンの煮物 五色煮豆 白滝と人参のたらこ炒り	野菜炒め いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え
木	エネルギー 531kcal 塩分 1.6g	エネルギー 473kcal 塩分 1.9g	木 エネルギー 484kcal 塩分 1.8g	エネルギー 537kcal 塩分 2.1g
2	鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜とピーマンのソテー さつま芋と切干大根の煮物 パスタのクリーム煮 一夜漬	牛肉とキャベツの炒め物 春雨と菜の花の梅わさし和え 根菜と大豆の洋風煮 ふきのきんぴら	9 ブリの塩焼 人参のきんぴら チキンアラビアータ 大根と竹輪の煮物 一夜漬	ポテトコロケ オクラのペペロンチーノ 大根の甘酢漬け れんこんの五目炒め煮 菜の花のツナ炒め
金	エネルギー 488kcal 塩分 1.4g	エネルギー 572kcal 塩分 2.2g	金 エネルギー 497kcal 塩分 1.5g	エネルギー 559kcal 塩分 1.8g
3	麻婆豆腐 カリフラワーとウィンナーのカレー煮 麩の野菜あんかけ 人参しりしり	まぐろカツ ミックスソテー 白滝とチンゲン菜の煮物 大根と鶏肉のごま味噌煮 キャベツの酢漬け	10 ロールキャベツのトマト煮込み きのこソテー フレンチマカロニ 玉ねぎと高野豆腐の煮物 小松菜の辛子和え	治部風煮物 切干と人参のハリハリ イカと白菜の中華煮 枝豆とコーンのバター風味
土	エネルギー 518kcal 塩分 2.0g	エネルギー 503kcal 塩分 1.6g	土 エネルギー 500kcal 塩分 1.9g	エネルギー 475kcal 塩分 2.0g
4	ブリのごま焼 平さやいんげん れんこんと人参の甘露煮 じゃが芋のそぼろあん 野菜のおひたし	鶏肉と野菜の塩麹炒め 大根と柚子の甘酢漬け 豚バラと春雨のニラ玉炒め ひじき煮	11 豆腐ハンバーグ 大根の酢漬 きんぴら 豚肉のチリソース炒め きくらげとこんにゃくの佃煮	さば梅煮 ふきの含め煮 野菜の味噌煮込み 菜の花のおひたし
日	エネルギー 507kcal 塩分 1.7g	エネルギー 492kcal 塩分 2.1g	日 エネルギー 524kcal 塩分 1.7g	エネルギー 517kcal 塩分 1.7g
5	ポークチャップ ごぼうとさつま揚げの炒り煮 大豆とキャベツのコンソメ煮 菜の花のごま味噌和え	アジの幽庵焼 小松菜のおひたし パスタのサラダ ツナじゃがバター なめこと若芽のサツと煮	12 赤魚のごま焼 インゲンと人参のグラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め ナスと麩の炒め煮 白菜のおかかポン酢和え	花野菜と鶏肉のバジル炒め 白花豆煮 油揚げの玉子とじ 人参とコーンの和え物
月	エネルギー 499kcal 塩分 2.0g	エネルギー 487kcal 塩分 1.8g	月 エネルギー 483kcal 塩分 1.4g	エネルギー 477kcal 塩分 1.5g
6	鶏の天ぷら うま塩キャベツ キャロットラペ 高野豆腐の卵とじ ひじきと挽肉の炒め煮	八宝菜 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ 麩と大根の煮物 竹輪の辛子炒め	13 やわらかメンチカツ 若芽とオクラの酢の物 高野豆腐と大豆のトマト煮 菜の花のごま味噌和え	メバルみりん焼 キャベツソテー 鶏ミンチと小松菜の煮物 パスタのクリーム煮 一夜漬
火	エネルギー 472kcal 塩分 1.6g	エネルギー 476kcal 塩分 2.1g	火 エネルギー 572kcal 塩分 2.3g	エネルギー 471kcal 塩分 1.3g
7	和風おろしハンバーグ 法蓮草 若芽と春雨のサラダ 野菜のチリソース煮 白菜のとろみ煮	赤魚の生姜煮 ピーマンソテー キャベツと油揚げの味噌煮 菜の花とベーコンのパスタ きくらげの甘酢和え	14 ハニーマスタードチキン 平さやいんげん スパゲティタリアン きのこ玉ねぎの卵とじ ひじき煮	生姜焼き 切干と小松菜の煮物 五目炒め煮 キャベツの漬物柚子風味
水	エネルギー 492kcal 塩分 1.7g	エネルギー 488kcal 塩分 1.5g	水 エネルギー 502kcal 塩分 1.7g	エネルギー 478kcal 塩分 1.7g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
15	照焼ハンバーグ 青じそパスタ 白菜のとろみ煮 イカとじゃが芋の煮物 大豆と椎茸の煮物	ブリの磯辺焼 ピーマンソテー 人参のきな粉和え 麩と野菜の煮物 キャベツの土佐煮	豚肉と夏野菜の炒め物 人参と春菊のサラダ じゃが芋のそぼろあん キャベツの酢漬け	鶏肉のレモン風味焼 スパソテー ふきの含め煮 野菜とハムの卵炒め 菜の花のごま味噌和え	やわらかハンバーグ ミックスソテー キャベツのピーナッツ和え 菜の花とベーコンのパスタ ふきのきんぴら	アジのカレー焼 きのこソテー ごぼうのごま酢和え ナスと麩の炒め煮 白花豆煮
木	エネルギー 484kcal 塩分 2.0g	エネルギー 494kcal 塩分 1.7g	エネルギー 492kcal 塩分 1.8g	エネルギー 498kcal 塩分 1.7g	エネルギー 501kcal 塩分 1.6g	エネルギー 472kcal 塩分 1.8g
16	キャベツと豚肉の塩あんかけ 切干大根煮 じゃが芋と人参のカレー炒め 竹輪のごま炒め	ささみ大葉フライ 菜の花 カリフラワーの甘酢漬け 野菜炒め きのこの佃煮	肉団子の中華炒め もずくとなめこの三杯酢 麩と大根の煮物 竹輪の辛子炒め	鯖の味噌煮 平さやいんげん きんぴられんこん 五日豆腐煮 きくらげとこんにゃくの佃煮	えびカツ バジルスパ 切干大根煮 五色煮豆 キャベツの酢漬け	ポークジンジャー 平さやいんげんのごまきな粉 味噌ジャガ煮 ひじき煮
金	エネルギー 480kcal 塩分 1.7g	エネルギー 512kcal 塩分 1.7g	エネルギー 498kcal 塩分 1.8g	エネルギー 563kcal 塩分 2.0g	エネルギー 513kcal 塩分 1.5g	エネルギー 520kcal 塩分 2.0g
17	さば塩焼 小松菜のおひたし ひじきと挽肉の炒め煮 五色煮豆 人参のごま味噌サラダ	鶏団子のケチャップ煮 ミックスソテー 五日野菜の甘酢和え 春雨と鶏肉の煮物 ごま昆布	白身フライ 鶏ミンチと小松菜の煮物 油揚げの玉子とじ 人参とコーンの和え物	ナスと鶏肉のしぎ焼 ハムと春雨のサラダ 白菜と青梗菜の塩あんかけ 切干大根としらすの煮物		
土	エネルギー 564kcal 塩分 2.2g	エネルギー 498kcal 塩分 2.2g	エネルギー 591kcal 塩分 1.4g	エネルギー 535kcal 塩分 1.7g		
18	ホイコーロー キャロットラペ 大根と竹輪の煮物 ふきのきんぴら	鶏のカレー照煮込み 小松菜の辛子和え カリフラワーのピーナッツ味噌和え ジャガ芋ときのこの煮物 白滝と人参のたらこ炒り	田楽煮 キャベツとベーコンのごま酢和え 鶏肉と大豆の生姜煮 一夜漬	さわら南蛮焼 ピーマンソテー 大根とひじきの煮物 パスタのクリーム煮 小松菜の辛子和え		
日	エネルギー 555kcal 塩分 1.9g	エネルギー 477kcal 塩分 1.8g	エネルギー 486kcal 塩分 2.2g	エネルギー 507kcal 塩分 1.8g		
19	うどん 錦糸卵 キャベツの麻婆あんかけ 揚げ玉 一夜漬	根菜入りハンバーグ オクラのペペロンチーノ マカロニマト炒め じゃが芋の洋風玉子とじ 野菜の三杯酢	鶏の柚子胡椒炒め カリフラワーのピクルス 麩と野菜の煮物 コーンと挽肉の炒め物	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 菜の花 バンバンジーサラダ 肉野菜煮込み 白菜のとろみ煮		
月	エネルギー 321kcal 塩分 2.6g	エネルギー 521kcal 塩分 1.9g	エネルギー 470kcal 塩分 1.7g	エネルギー 495kcal 塩分 1.6g		
20	鶏肉と野菜の甘酢炒め 切干と法蓮草のおひたし 麩の野菜あんかけ 塩枝豆	あぶらかれい生姜煮 人参のきんぴら キャベツと蒸し鶏のおかドレッシング 豚バラと春雨のニラ玉炒め 小松菜の柚子和え	ハッシュドポーク 大根と鶏肉のごま味噌煮 野菜のピーナッツ和え	お魚ザンギ 白滝と人参のたらこ炒り チキンアラビアータ キャベツの麻婆あんかけ 枝豆とコーンのバター風味		
火	エネルギー 495kcal 塩分 1.9g	エネルギー 486kcal 塩分 1.7g	エネルギー 531kcal 塩分 2.1g	エネルギー 493kcal 塩分 2.1g		
21	ほっけみりん焼 うま塩キャベツ フレンチマカロニ 根菜と大豆の洋風煮 白滝とチンゲン菜の煮物	ハムカツ インゲンソテー 煮生酢 豚肉のチリソース炒め 一夜漬	カレイ塩焼 人参のきんぴら 和風コールスロー 豚肉と小松菜の中華春雨煮 ひじきとベーコンの煮物	ロールキャベツの白味噌仕立て チンゲン菜とピーマンのソテー 切干と人参のハリハリ 玉ねぎと高野豆腐の煮物 オクラのペペロンチーノ		
水	エネルギー 481kcal 塩分 1.9g	エネルギー 548kcal 塩分 1.7g	エネルギー 477kcal 塩分 1.9g	エネルギー 479kcal 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。