

# 7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  |
|---|--|--|---|---|
| 1 | ほっけみりん焼<br>人参のレモン煮<br>大根なます<br>野菜とハムの卵炒め<br>塩枝豆                  | 肉団子の柚子風味野菜あん<br>キャロットラペ<br>イカとききのこのトマト煮<br>さつま芋と小松菜の煮物             | 8 治部風煮物<br>キャベツのピーナッツ和え<br>ナスと麩の炒め煮<br>白菜のとろみ煮                            | ハムカツ<br>うま塩キャベツ<br>切干と人参のハリハリ<br>高野豆腐の卵とじ<br>菜の花のごま味噌和え           |
| 土 | エネルギー 470kcal<br>塩分 1.9g   | エネルギー 469kcal<br>塩分 1.9g   | エネルギー 479kcal<br>塩分 1.7g  | エネルギー 533kcal<br>塩分 1.6g  |
| 2 | 甘辛チキン<br>キャベツソテー<br>白滝とチンゲン菜の煮物<br>じゃが芋のそぼろあん<br>人参のごま味噌サラダ      | ブリの磯辺焼<br>インゲンソテー<br>キャベツサラダ<br>大根と竹輪の煮物<br>一夜漬                    | 9 アジの幽庵焼<br>小松菜のおひたし<br>ぜんまいとコンニャクの炒め煮<br>野菜炒め<br>大豆煮                     | 麻婆豆腐<br>キャベツとインゲンのソテー<br>れんこんの五目炒め煮<br>大根と柚子の甘酢漬                  |
| 日 | エネルギー 482kcal<br>塩分 2.0g   | エネルギー 509kcal<br>塩分 1.8g   | エネルギー 482kcal<br>塩分 1.9g  | エネルギー 547kcal<br>塩分 2.0g  |
| 3 | 赤魚のごま醤油焼<br>法蓮草のおひたし<br>エノキのナポリタン風<br>パスタのクリーム煮<br>五目野菜の甘酢和え     | やわらかメンチカツ<br>人参とぜんまいのナムル<br>大豆とキャベツのコンソメ煮<br>小松菜の辛子和え              | 10 ロールキャベツの白味噌仕立て<br>ミックスソテー<br>チキンアラビアータ<br>豚バラとじゃが芋の山椒炒め<br>ひじきとベーコンの煮物 | ポークチャップ<br>若芽とオクラの酢の物<br>麩の野菜あんかけ<br>ふきのきんぴら                      |
| 月 | エネルギー 479kcal<br>塩分 1.7g   | エネルギー 578kcal<br>塩分 2.6g   | エネルギー 492kcal<br>塩分 1.6g  | エネルギー 478kcal<br>塩分 1.9g  |
| 4 | 鶏肉のレモン風味焼<br>スパソテー<br>キャベツのピリ辛マヨネーズ<br>麩と大根の煮物<br>人参とコーンの和え物     | 豚肉のおろし煮<br>担々風春雨<br>ジャガ芋とききのこの煮物<br>キャベツの土佐煮                       | 11 ナスと鶏肉のしぎ焼<br>きんぴられんこん <small>小豆ごはん</small><br>イカとじゃが芋の煮物<br>野菜のおひたし    | 肉団子の中華炒め<br>春菊のなめこ和え<br>五色煮豆<br>きくらげとこんにゃくの佃煮                     |
| 火 | エネルギー 520kcal<br>塩分 1.4g   | エネルギー 546kcal<br>塩分 1.7g   | エネルギー 511kcal<br>塩分 1.9g  | エネルギー 553kcal<br>塩分 1.9g  |
| 5 | オニオンソースハンバーグ<br>平さやいんげん<br>切干大根とベーコンの煮物<br>豚肉のチリソース炒め<br>竹輪の辛子炒め | さば塩焼<br>キャベツの漬物柚子風味<br>若芽の粒マスタードサラダ<br>五目豆腐煮<br>白滝と人参のたらこ炒り        | 12 ポテトコロッケ<br>ピーマンソテー<br>キャベツの白ドレ和え<br>大根と鶏肉のごま味噌煮<br>一夜漬                 | 赤魚の煮付け<br>菜の花<br>ひじきと挽肉の炒め煮<br>豚バラと春雨のニラ玉炒め<br>キャロットラペ            |
| 水 | エネルギー 482kcal<br>塩分 2.0g   | エネルギー 515kcal<br>塩分 2.3g   | エネルギー 553kcal<br>塩分 1.8g  | エネルギー 492kcal<br>塩分 1.6g  |
| 6 | サワラのごま焼<br>オクラのペペロンチーノ<br>鶏ミンチと小松菜の煮物<br>野菜の味噌煮込み<br>一夜漬         | 鶏肉と野菜の甘酢炒め<br>れんこんの土佐煮<br>油揚げの玉子とじ<br>昆布の佃煮                        | 13 生姜焼き<br>オクラのさっぱりオリーブ<br>麩と野菜の煮物<br>ふきの含め煮                              | 鶏肉のマーマレード煮<br>インゲンソテー<br>ごぼうのごま酢和え<br>キャベツの麻婆あんかけ<br>枝豆とコーンのバター風味 |
| 木 | エネルギー 473kcal<br>塩分 1.7g   | エネルギー 477kcal<br>塩分 1.8g   | エネルギー 503kcal<br>塩分 1.8g  | エネルギー 482kcal<br>塩分 1.5g  |
| 7 | 夏野菜カレー<br>根菜と大豆の洋風煮<br>和風コールドソー                                  | あぶらかれい生姜煮<br>人参のおかかサラダ<br>じゃが芋とコーンのコンソメ味<br>豚肉と小松菜の中華春雨煮<br>野菜の三杯酢 | 14 サワラの磯辺焼<br>人参のきんぴら<br>中華うま煮<br>玉ねぎと高野豆腐の煮物<br>一夜漬                      | 白菜煮込みハンバーグ<br>キャベツソテー<br>若芽とパインの酢の物<br>じゃが芋の洋風玉子とじ<br>竹輪の辛子炒め     |
| 金 | エネルギー 493kcal<br>塩分 1.7g   | エネルギー 485kcal<br>塩分 1.5g   | エネルギー 496kcal<br>塩分 1.8g  | エネルギー 511kcal<br>塩分 2.0g  |

|    | 昼食  | 夕食  | 昼食  | 夕食   | 昼食  | 夕食  |
|----|---|---|---|--|---|---|
| 15 | 鶏の柚子胡椒炒め<br>オクラとめかぶの三杯酢<br>麩と大根の煮物<br>白滝と人参のたらこ炒り                 | まぐろカツ<br>平さやいんげん<br>大根とひじきの煮物<br>豚肉のチリソース炒め<br>人参とコーンの和え物     | アジのカレー焼<br>うま塩キャベツ<br>れんこんサラダ<br>五色煮豆<br>人参のきんぴら                        | 鶏の天ぷら<br>インゲンと人参のグラッセ<br>かぼちゃのオリーブサラダ<br>ナスとひき肉のトマト煮込み<br>一夜漬  | ブリの塩焼<br>ピーマンソテー<br>四色なます<br>キャベツの麻婆あんかけ<br>人参とコーンの和え物          | 牛肉と竹の子入り春雨炒め<br>小松菜と人参の酢味噌和え<br>麩と大根の煮物<br>コールスローサラダ        |
| 土  | エネルギー 487kcal<br>塩分 1.5g  | エネルギー 520kcal<br>塩分 1.7g                                      | エネルギー 473kcal<br>塩分 1.6g  | エネルギー 488kcal<br>塩分 1.8g                                       | エネルギー 501kcal<br>塩分 1.6g  | エネルギー 567kcal<br>塩分 1.7g                                    |
| 16 | さばみりん干焼<br>キャベツの土佐煮<br>切干大根の洋風きんぴら<br>じゃが芋と人参のカレー炒め<br>法蓮草と油揚げの煮物 | 田楽煮<br>鶏ミンチと小松菜の煮物<br>豚肉と南瓜の甘酢炒め<br>人参しりしり                    | うどん<br>ワカメ<br>豚肉のチリソース炒め<br>揚げ玉<br>野菜のおひたし                              | 豚肉と夏野菜の炒め物<br>切干とキャベツのごま酢和え<br>麩と野菜の煮物<br>きくらげとこんにやくの佃煮        | 和風おろしハンバーグ<br>うま塩キャベツ<br>ごぼうとさつま揚げの炒り煮<br>パスタのクリーム煮<br>小松菜の辛子和え | 白身フライ<br>キャロットラペ<br>大豆とキャベツのコンソメ煮<br>きのこの佃煮                 |
| 日  | エネルギー 526kcal<br>塩分 1.7g  | エネルギー 479kcal<br>塩分 1.8g                                      | エネルギー 338kcal<br>塩分 2.4g  | エネルギー 479kcal<br>塩分 1.9g                                       | エネルギー 508kcal<br>塩分 1.8g  | エネルギー 657kcal<br>塩分 1.7g                                    |
| 17 | そば<br>オクラ<br>白菜と青梗菜の塩あんかけ<br>なめこおろし<br>キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け              | 鶏のちゃんちゃん焼き<br>レモンかぼちゃ<br>高野豆腐と大豆のトマト煮<br>菜の花のおひたし             | 鶏団子のケチャップ煮<br>キャベツソテー<br>きんぴら<br>じゃが芋のそぼろあん<br>菜の花のごま味噌和え               | えびカツ<br>インゲンソテー<br>ひじきの柚子胡椒マヨ<br>豚バラと春雨のニラ玉炒め<br>人参のおかかサラダ     | 鶏のごまたれ煮<br>スパソテー<br>若芽とパインの酢の物<br>味噌ジャガ煮<br>菜の花とツナの辛子和え         | キャベツと豚肉の塩あんかけ<br>カリフラワーとウインナーのカレー煮<br>れんこんの五目炒め煮<br>竹輪のごま炒め |
| 月  | エネルギー 320kcal<br>塩分 2.1g  | エネルギー 471kcal<br>塩分 1.8g                                      | エネルギー 507kcal<br>塩分 2.1g  | エネルギー 548kcal<br>塩分 1.7g                                       | エネルギー 516kcal<br>塩分 1.6g  | エネルギー 494kcal<br>塩分 1.7g                                    |
| 18 | キャベツメンチ<br>ミックスソテー<br>カリフラワーのピクルス<br>大根と竹輪の煮物<br>人参のきな粉和え         | 赤魚の生姜煮<br>小松菜のおひたし<br>れんこんと人参の甘露煮<br>ツナじゃがバター<br>白菜と若芽のナムル    | カレイ塩焼<br>キャベツの土佐煮<br>ぜんまいとコンニャクの炒め煮<br>玉ねぎと高野豆腐の煮物<br>小松菜のナムル           | ポークジンジャー<br>ふきの含め煮<br>ベーコンポテト<br>切干大根煮                         |   |   |
| 火  | エネルギー 556kcal<br>塩分 1.5g  | エネルギー 472kcal<br>塩分 1.5g                                      | エネルギー 488kcal<br>塩分 2.0g  | エネルギー 487kcal<br>塩分 2.1g                                       |   |   |
| 19 | 鶏肉と野菜の塩麹炒め<br>和風コールスロー<br>ポークビーンズ<br>きのこの佃煮                       | お魚ザンギ<br>キャベツの漬物柚子風味<br>法蓮草と豆腐の玉子とじ<br>パスタのクリーム煮<br>ふきのきんぴら   | 鶏のカレー照煮込み<br>平さやいんげん<br>竹輪と玉ねぎの磯辺炒め<br>野菜の味噌煮込み<br>マリーネサラダ              | 鯖のみぞれ煮<br>菜の花<br>若竹煮<br>野菜炒め<br>白滝と人参のたらこ炒り                    |   |   |
| 水  | エネルギー 491kcal<br>塩分 1.9g  | エネルギー 490kcal<br>塩分 2.3g                                      | エネルギー 481kcal<br>塩分 1.7g  | エネルギー 539kcal<br>塩分 1.9g                                       |   |   |
| 20 | ブリのごま醤油焼<br>ピーマンソテー<br>バジルポテトチキン<br>ナスと麩の炒め煮<br>小松菜の辛子和え          | 豆腐ハンバーグ<br>オクラのペペロンチーノ<br>たたきごぼう<br>イカと白菜の中華煮<br>豚挽き肉と切干大根の煮物 | とんかつ<br>小松菜のおひたし<br>キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け<br>根菜と大豆の洋風煮<br>ひじき煮                  | ロールキャベツのトマト煮込み<br>人参グラッセ<br>フレンチマカロニ<br>イカとじゃが芋の煮物<br>菜の花のツナ炒め |   |   |
| 木  | エネルギー 566kcal<br>塩分 1.6g  | エネルギー 482kcal<br>塩分 2.0g                                      | エネルギー 581kcal<br>塩分 1.8g  | エネルギー 491kcal<br>塩分 1.9g                                       |   |   |
| 21 | ホイコーロー<br>切干と人参のハリハリ<br>高野豆腐の卵とじ<br>なめこと若芽のサッと煮                   | さば梅煮<br>人参と春菊のサラダ<br>ジャガ芋ときのこの煮物<br>白花豆煮                      | ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん<br>キャベツの漬物柚子風味<br>コーンと挽肉の炒め物<br>野菜のチリソース煮<br>法蓮草と油揚げの煮物 | ハーブチキンソテー<br>オクラのペペロンチーノ<br>若芽のごま酢和え<br>大根と竹輪の煮物<br>ふきのきんぴら    |   |   |
| 金  | エネルギー 570kcal<br>塩分 2.0g  | エネルギー 539kcal<br>塩分 1.6g                                      | エネルギー 498kcal<br>塩分 1.9g  | エネルギー 476kcal<br>塩分 1.5g                                       |   |   |

●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。