

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
	肉団子の中華炒め	ほっけみりん焼 インゲンと人参のグラッセ	鶏のごまだれ煮 オクラのペペロンチーノ	あぶらかれい味噌煮 菜の花
1	バジルポテトチキン 二色野菜の玉子とじ 大根と柚子の甘酢漬け	春雨のごま炒め ナスと麩の炒め煮 枝豆とコーンのバター風味	8 金時豆煮 豚肉のチリソース炒め コーンと挽肉の炒め物	野菜のピーナッツ和え 里芋のそぼろ煮 キャロットラペ
火	エネルギー 539kcal 塩分 1.9g	エネルギー 485kcal 塩分 1.7g	エネルギー 531kcal 塩分 1.5g	エネルギー 478kcal 塩分 2.3g
	治部風煮物	メンチカツ 人参のきんぴら	牛肉とキャベツの炒め物	根菜入りハンバーグ 大根の酢漬
2	さつま芋と切干大根の煮物 マカロニとツナの和風炒め 昆布の佃煮	小松菜とベーコンのバター炒め 五色煮豆 野菜の三杯酢	9 白滝とチンゲン菜の煮物 ツナじゃがバター 白菜のおかかポン酢和え	ひじき 白菜と揚げの旨煮 パスタのクリーム煮 小松菜の辛子和え
水	エネルギー 480kcal 塩分 1.8g	エネルギー 525kcal 塩分 1.5g	エネルギー 565kcal 塩分 1.9g	エネルギー 494kcal 塩分 2.0g
	さば塩焼 平さやいんげん	田楽煮	まぐろカツ ミックスソテー	ナスと鶏肉のしぎ焼
3	オクラのポン酢ジュレ和え じゃが芋と人参のカレー炒め なめこと若芽のサツと煮	マリーネサラダ 豚バラと春雨のニラ玉炒め 高野豆腐煮	10 切干大根の酢の物 キャベツの麻婆あんかけ 法蓮草と油揚げの煮物	メンマのおかか煮 根菜と大豆の洋風煮 一夜漬
木	エネルギー 509kcal 塩分 2.0g	エネルギー 481kcal 塩分 2.0g	エネルギー 515kcal 塩分 1.7g	エネルギー 526kcal 塩分 2.0g
	鶏のちゃんちゃん焼き	サワラの磯辺焼 小松菜の柚子和え	ポークジンジャー	さばみりん干焼 小松菜のおひたし
4	人参とコーンのツナマヨ和え マカロニのペペロン炒め 一夜漬	カリフラワーの甘酢漬け 野菜炒め 切干大根煮	11 カリフラワーのピクルス 春雨と鶏肉の煮物 塩枝豆	じゃが芋とコーンのコンソメ味 麩の野菜あんかけ キャベツの漬物柚子風味
金	エネルギー 469kcal 塩分 2.0g	エネルギー 497kcal 塩分 1.7g	エネルギー 501kcal 塩分 2.1g	エネルギー 531kcal 塩分 1.7g
	豚肉のおろし煮	ポテトコロッケ インゲンソテー	ロールキャベツのトマト煮込み	鶏のカレー照煮込み
5	人参のきな粉和え 麩と野菜の煮物 竹輪の辛子炒め	蒸し鶏とぜんまいのマリネ イカときのこのトマト煮 ひじき煮	12 大根の甘酢漬け 玉ねぎと高野豆腐の煮物 さつま芋と小松菜の煮物	法蓮草 オクラとツナの辛み和え 油揚げの玉子とじ 白滝と人参のたらこ炒り
土	エネルギー 567kcal 塩分 1.8g	エネルギー 543kcal 塩分 2.0g	エネルギー 500kcal 塩分 1.8g	エネルギー 484kcal 塩分 1.7g
	そば ワカメ	鶏団子のケチャップ煮 キャベツソテー	赤魚の味噌煮 人参のきんぴら	やわらかメンチカツ
6	鶏肉と野菜の中華炒め 揚げ玉 煮生酢	たたきごぼう 高野豆腐の卵とじ 野菜のおひたし	13 白菜と竹輪の煮びたし じゃが芋のそぼろあん 菜の花のツナ炒め	切干と若芽の胡麻酢和え 大豆とキャベツのコンソメ煮 小松菜のナムル
日	エネルギー 388kcal 塩分 2.6g	エネルギー 516kcal 塩分 2.6g	エネルギー 473kcal 塩分 1.9g	エネルギー 589kcal 塩分 2.5g
	ブリのごま醤油焼 ピーマンソテー	生姜焼き	ハニーマスタードチキン インゲンソテー	ハヤシライス
7	白菜のとろみ煮 大根と竹輪の煮物 ふきのきんぴら	春雨の酢の物 ジャガ芋ときのこの煮物 コールスローサラダ	14 キャベツのピーナッツ和え ナスと麩の炒め煮 人参とコーンの和え物	大根とウインナーの洋風煮 キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング
月	エネルギー 498kcal 塩分 1.7g	エネルギー 492kcal 塩分 1.8g	エネルギー 537kcal 塩分 1.3g	エネルギー 523kcal 塩分 2.5g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
15	ブリのごま焼 うま塩キャベツ 切干と法蓮草のおひたし イカとじゃが芋の煮物 ふきの含め煮	肉団子の柚子風味野菜あん 人参とぜんまいのナムル マカロニのペペロン炒め ひじき煮	22 鶏肉と野菜の甘酢炒め コンニャクとごぼうのきんぴら 五色煮豆 キャベツの漬物柚子風味	お魚ザンギ 小松菜のおひたし コーンと挽肉の炒め物 春雨と鶏肉の煮物 人参のおかかサラダ	29 アジのカレー焼 オクラのペペロンチーノ ポテトサラダ ナスと麩の炒め煮 人参のきな粉和え	鶏の天ぷら 小松菜の辛子和え キャベツとベーコンの炒め物 玉ねぎと高野豆腐の煮物 きくらげとこんにゃくの佃煮
火	エネルギー 522kcal 塩分 1.8g	エネルギー 479kcal 塩分 2.2g	エネルギー 490kcal 塩分 1.9g	エネルギー 471kcal 塩分 2.2g	エネルギー 493kcal 塩分 1.7g	エネルギー 478kcal 塩分 1.8g
16	花野菜と鶏肉のバジル炒め きんぴられんこん 高野豆腐の卵とじ 竹輪の辛子炒め	アジの幽庵焼 一夜漬 オクラとめかぶの三杯酢 豚肉のチリソース炒め きくらげとこんにゃくの佃煮	23 あぶらかれいみりん焼 人参のレモン煮 なすの中華風南蛮漬 キャベツの麻婆あんかけ 菜の花のごま味噌和え	ロールキャベツの白味噌仕立て 平さやいんげん チキンアラビアータ 豚肉とさつま芋のごま炒め 切干と小松菜の煮物	30 豆腐ハンバーグ 法蓮草 豚挽き肉と切干大根の煮物 さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め キャベツの漬物柚子風味	ポークチャップ キャベツとインゲンのソテー 大根と竹輪の煮物 なめこと若芽のサツと煮
水	エネルギー 500kcal 塩分 1.7g	エネルギー 490kcal 塩分 2.0g	エネルギー 486kcal 塩分 1.3g	エネルギー 477kcal 塩分 1.7g	エネルギー 490kcal 塩分 1.8g	エネルギー 496kcal 塩分 2.0g
17	麻婆豆腐 人参と春菊のサラダ 野菜の味噌煮込み キャベツの土佐煮	ハムカツ きのこソテー ひじきとごぼうのナムル イカと白菜の中華煮 鶏ミンチと小松菜の煮物	24 豚肉と夏野菜の炒め物 キャベツと油揚げの味噌煮 里芋のそぼろ煮 一夜漬	赤魚の磯辺焼 うま塩キャベツ さつま芋と大豆のマヨサラダ 麩の野菜あんかけ 菜の花とツナの辛子和え	31 照焼チキン 平さやいんげん きんぴられんこん 五目炒め煮 コールスローサラダ	牛肉と竹の子入り春雨炒め オクラのおかか和え梅風味 キャベツの麻婆あんかけ 菜の花のごま味噌和え
木	エネルギー 524kcal 塩分 1.9g	エネルギー 491kcal 塩分 1.8g	エネルギー 504kcal 塩分 2.0g	エネルギー 470kcal 塩分 1.5g	エネルギー 538kcal 塩分 1.6g	エネルギー 532kcal 塩分 2.0g
18	鶏肉のマーマレード煮 スパソテー カリフラワーとウインナーのカレー煮 野菜炒め 小松菜の辛子和え	あぶらかれい生姜煮 菜の花 若竹煮 根菜と大豆の洋風煮 さっぱりキャベツのレモン風味	25 白身フライ もずくとなめこの三杯酢 パスタのクリーム煮 白菜のとろみ煮	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参のきんぴら 春雨の中華和え イカとじゃが芋の煮物 小松菜の柚子和え	鶏釜めし	
金	エネルギー 482kcal 塩分 1.5g	エネルギー 471kcal 塩分 1.6g	エネルギー 591kcal 塩分 1.5g	エネルギー 514kcal 塩分 2.1g		
19	うどん ワカメ 鶏じゃがが煮 なめこおろし キャベツとベーコンのごま酢和え	5 ホイコーロー かぼちゃのオリーブサラダ 大根と竹輪の煮物 キャロットラペ	26 鶏の柚子胡椒炒め オクラのポン酢ジュレ和え 厚揚げときのこのおろし煮 ふきの含め煮	ブリの照焼 大根の酢漬 ぜんまいとミンチの煮物 野菜炒め 白滝と人参のたらこ炒り		
土	エネルギー 304kcal 塩分 2.3g	エネルギー 573kcal 塩分 1.8g	エネルギー 482kcal 塩分 1.5g	エネルギー 506kcal 塩分 2.1g		
20	えびカツ オクラのペペロンチーノ 白菜と揚げの旨煮 マカロニのコーンクリーム煮 きくらげの甘酢和え	鶏肉と野菜の塩麹炒め ゴボウのピリ辛サラダ 高野豆腐と大豆のトマト煮 ふきのきんぴら	27 サワラのごま醤油焼 インゲンと人参のグラッセ エノキのナポリタン風 麩と大根の煮物 一夜漬	夏野菜カレー 大豆とキャベツのコンソメ煮 人参と春菊のサラダ		
日	エネルギー 507kcal 塩分 1.5g	エネルギー 478kcal 塩分 2.1g	エネルギー 493kcal 塩分 1.6g	エネルギー 470kcal 塩分 1.7g		
21	さば梅煮 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 麩と野菜の煮物 一夜漬	やわらかハンバーグ キャベツソテー 切干大根のカレーきんぴら れんこんの五目炒め煮 菜の花のおひたし	28 人参とぜんまいのナムル 四川マーボ春雨 竹輪の辛子炒め	鯖の味噌煮 菜の花 切干大根と枝豆の中華和え 油揚げの玉子とじ ひじき煮		
月	エネルギー 517kcal 塩分 1.8g	エネルギー 490kcal 塩分 1.4g	エネルギー 483kcal 塩分 1.9g	エネルギー 558kcal 塩分 1.9g		

●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。