

9月 普通食メニュー表

* * * * * * * * * * * * * * * *

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)

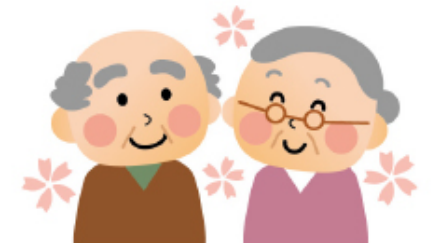
昼食		夕食		昼食		夕食	
1	肉団子の柚子風味野菜あん オクラとツナの辛み和え 豚バラと春雨のニラ玉炒め 野菜の三杯酢	さば塩焼 平さやいんげん 根菜と大豆の洋風煮 白滝とチンゲン菜の煮物	エネルギー 494kcal 塩分 2.1g	エネルギー 539kcal 塩分 2.2g	8	赤魚の味噌煮 人参のきんぴら ひじきと挽肉の炒め煮 野菜とハムの卵炒め コールスローサラダ	田楽煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 豚肉とさつま芋のごま炒め キャベツの土佐煮
日				日			
2	ブリのごま焼 キャベツソテー 法蓮草と豆腐の玉子とじ じゃが芋のそぼろあん 人参しりしり	チキンピカタ スパソテー カリフラワーの甘酢漬け 野菜炒め 一夜漬	エネルギー 522kcal 塩分 1.7g	エネルギー 569kcal 塩分 1.9g	9	鶏のカレー照煮込み 平さやいんげん 切干と法蓮草のおひたし 味噌ジャガ煮 一夜漬	えびカツ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 担々風春雨 大豆とキャベツのコンソメ煮 菜の花のごま味噌和え
月				月			
3	山形いも煮 豆と海藻の青じそサラダ 麩と大根の煮物 青菜のマヨネーズ和え	赤魚の磯辺焼 人参煮 野菜のピーナッツ和え ツナじゃがバター ふきの含め煮	エネルギー 481kcal 塩分 1.7g	エネルギー 469kcal 塩分 1.6g	10	鯖のごま醤油焼 枝豆と人参のあっさり煮 野菜のおひたし きのこ油揚げの甘辛炒め ひじき煮	天津飯 大根と竹輪の煮物 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け
火				火			
4	ハーブチキンソテー 小松菜のおひたし 若芽と春雨のサラダ キャベツとしらすの卵とじ 大根のあっさり生姜漬け	牛肉と豆腐のトロみ煮 ポテトサラダ イカときこのこのトマト煮 ごま昆布	エネルギー 483kcal 塩分 1.4g	エネルギー 549kcal 塩分 1.7g	11	やわらかハンバーグ きのこソテー さつま芋と切干大根の煮物 高野豆腐の卵とじ 一夜漬	キャベツと豚肉の塩あんかけ 若芽とパインの酢の物 パスタのクリーム煮 枝豆のペペロンチーノ風
水				水			
5	白身フライ 切干大根煮 じゃがいもとコーンのバター醤油 ピーマンと鶏挽肉の炒め物	ロールキャベツの白味噌仕立て インゲンと人参のグラッセ 菜の花と大豆の和え物 豚肉と白菜の卵入り中華煮 竹輪の辛子炒め	エネルギー 648kcal 塩分 1.6g	エネルギー 480kcal 塩分 1.6g	12	白身魚のみぞれ煮 小松菜の辛子和え れんこんと油揚げの煮物 豚肉とじゃが芋の昆布煮 白菜のトロみ煮	鶏の天ぷら 人参煮 春雨のごま炒め キャベツの麻婆あんかけ 菜の花のおひたし
木				木			
6	鶏肉とさつま芋の韓国風炒め たたきごぼう 油揚げの玉子とじ 大根とひじきの煮物	鯖の生姜煮 菜の花 キャベツの白ドレ和え マカロニのペペロン炒め ふきのきんぴら	エネルギー 478kcal 塩分 1.6g	エネルギー 565kcal 塩分 1.6g	13	豚肉とキャベツのトマトチーズ キャロットラペ ジャガイモのそぼろ煮 きくらげとこんにゃくの佃煮	あぶらかれい味噌煮 うま塩キャベツ 大根の酢醤油漬け 五色煮豆 白菜と若芽のナムル
金				金			
7	豚肉と厚揚げの炒め物 キャベツとインゲンのソテー なすのミートソース煮 人参とコーンの和え物	和風おろしハンバーグ さっぱりキャベツのレモン風味 わかめとパプリカの和え物 四川マーボ春雨 法蓮草と油揚げの煮物	エネルギー 546kcal 塩分 1.9g	エネルギー 483kcal 塩分 1.9g	14	プレーンオムレツ インゲンと人参のグラッセ フレンチマカロニ 豚肉と白菜の中華風トロみ煮 キャベツの漬物柚子風味	鶏のちゃんちゃん焼き 菜の花とコーンのわさびマヨ和え 麩と大根の煮物 ふきのきんぴら
土				土			

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食		
15	そば ワカメ 豚肉のチリソース炒め なめこおろし 枝豆とコーンのサラダ	照焼ハンバーグ 法蓮草のおひたし 切干と人参のハリハリ 鶏肉とキャベツのレモンバター炒め 一夜漬	22	ロールキャベツの中華風 インゲンソテー 菜の花とコーンのわさびマヨ和え 肉野菜煮込み 切干大根煮	鶏肉のマーマレード煮 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 白菜と揚げの旨煮 大根と竹輪の煮物 人参しりしり	29	アジのカレー焼 人参煮 コンニャクとごぼうのきんぴら 玉ねぎと高野豆腐の煮物 菜の花とツナの辛子和え	鶏団子のケチャップ煮 平さやいんげん カリフラワーの甘酢漬け じゃが芋の洋風玉子とじ 切干大根としらすの煮物
日	エネルギー 381kcal 塩分 2.2g	エネルギー 486kcal 塩分 2.2g	日	エネルギー 476kcal 塩分 2.1g	エネルギー 478kcal 塩分 1.4g	日	エネルギー 474kcal 塩分 1.8g	エネルギー 488kcal 塩分 2.1g
16	さばみりん干焼 白菜の土佐酢和え きんぴられんこん 根菜と大豆の洋風煮 竹輪の辛子炒め	鶏肉のきのこあん 菜の花 キャベツとインゲンのソテー 肉じゃが煮 大根と柚子の甘酢漬け	23	ちらし寿司 鶏肉と蓮根の青のり炒め キャベツとザーサイのナムル	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 小松菜の辛子和え 若芽とパインの酢の物 なすのミートソース煮 枝豆と人参のあっさり煮	30	豚肉と茄子の中華炒め 大根の酢醤油漬け 麩の野菜あんかけ 小松菜の柚子和え	まぐろカツ 菜の花 人参とぜんまいのナムル 野菜炒め 竹輪のごま炒め
月	エネルギー 588kcal 塩分 1.7g	エネルギー 477kcal 塩分 1.7g	月	エネルギー 474kcal 塩分 2.3g	エネルギー 558kcal 塩分 1.7g	月	エネルギー 537kcal 塩分 1.9g	エネルギー 561kcal 塩分 2.0g
17	ハムカツ キャベツソテー 鶏ミンチと小松菜の煮物 マカロニとツナの和風炒め 切干大根の洋風サラダ	生姜焼き キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング じゃが芋と人参のカレー炒め オクラのペペロンチーノ	24	豚バラとキャベツのスタミナ炒め ふきの含め煮 パスタのクリーム煮 大根と柚子の甘酢漬け	ポテトコロッケ 人参のおかかサラダ 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 切干大根の韓国風炒め ひじきとベーコンの煮物			
火	エネルギー 565kcal 塩分 1.6g	エネルギー 481kcal 塩分 1.7g	火	エネルギー 546kcal 塩分 1.6g	エネルギー 567kcal 塩分 2.0g			
18	豆腐ハンバーグ 人参のきんぴら 白菜と竹輪の煮びたし さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め 野菜の三杯酢	赤魚の煮付け 大根と青菜の柚子和え キャベツとベーコンのごま酢和え ナスと麩の炒め煮 白滝と人参のたらこ炒り	25	鶏肉と野菜の甘酢炒め キャベツのピリ辛マヨネーズ ジャガ芋ときこの煮物 切干大根のカレーきんぴら	サワラのごま焼 うま塩キャベツ れんこんと人参の甘露煮 豚バラと春雨のニラ玉炒め 野菜のおひたし			
水	エネルギー 512kcal 塩分 1.8g	エネルギー 476kcal 塩分 1.6g	水	エネルギー 497kcal 塩分 1.7g	エネルギー 503kcal 塩分 1.7g			
19	サワラの磯辺焼 さっぱりキャベツのレモン風味 人参とさつま揚げの金平 蒸し鶏と春雨の中華煮 大根のあっさり生姜漬け	ポークチャップ 若芽と油揚げのおひたし 野菜の味噌煮込み 一夜漬	26	ブリのごま醤油焼 オクラのおひたし 大根の甘酢漬け 豚肉のチリソース炒め 竹輪の辛子炒め	根菜入りハンバーグ キャベツの土佐煮 若芽のごま酢和え マカロニのペペロン炒め きくらげとこんにゃくの佃煮			
木	エネルギー 478kcal 塩分 1.7g	エネルギー 491kcal 塩分 2.0g	木	エネルギー 533kcal 塩分 1.6g	エネルギー 503kcal 塩分 2.1g			
20	鶏の柚子胡椒炒め 玉子スパサラダ 玉ねぎと高野豆腐の煮物 白菜のとろみ煮	ます白糍焼 平さやいんげん さつま芋のからしマヨ 五色きんぴら 豚挽き肉と切干大根の煮物	27	鶏肉のホワイトソース煮 法蓮草 たたきごぼう きのこ玉ねぎの卵とじ 一夜漬	さば梅煮 切干と人参のハリハリ キャベツの麻婆あんかけ ふきのきんぴら			
金	エネルギー 522kcal 塩分 1.6g	エネルギー 519kcal 塩分 1.5g	金	エネルギー 474kcal 塩分 1.8g	エネルギー 558kcal 塩分 1.8g			
21	鯖のみぞれ煮 人参煮 キャベツのピーナッツ和え 麩と野菜の煮物 ひじき煮	やわらかメンチカツ 若芽とオクラの酢の物 大豆とキャベツのコンソメ煮 白滝とチンゲン菜の煮物	28	赤魚の生姜煮 白滝と人参のたらこ炒り 白菜と竹輪の煮びたし ナスと麩の炒め煮 オクラのペペロンチーノ	北海道がたん煮 春雨のごま炒め 五色煮豆 さっぱりキャベツのレモン風味			
土	エネルギー 547kcal 塩分 1.8g	エネルギー 572kcal 塩分 2.4g	土	エネルギー 482kcal 塩分 1.4g	エネルギー 486kcal 塩分 1.7g			

●医療食・ムース食・やわらか食のご用意がごございます。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。



郷土料理