

1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
			鶏の天ぷら オニオンソテー	豚バラと白菜の柚子風味煮
8	じゃがいもといんげんの煮物 豚肉のチリソース炒め 大根とひじきの煮物	ぜんまいとミンチの煮物 麩と野菜の煮物 高野豆腐煮	エネルギー 445kcal 塩分 1.8g	エネルギー 445kcal 塩分 1.7g
水				
		お正月 3 が日は お休みとさせて いただきます		
9	ロールキャベツの中華風 人参煮 エノキのナポリタン風 鶏肉のすき焼き さつま芋と小松菜の煮物	さば塩焼 キャベツのコンソメ煮 若芽と油揚げのおひたし じゃが芋と人参のカレー炒め 大根と露の照り煮	エネルギー 445kcal 塩分 2.2g	エネルギー 445kcal 塩分 2.1g
木				
10	白身魚のみぞれ煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 なすの中華風南蛮漬け 野菜とハムの卵炒め 法蓮草と油揚げの煮物	鶏の柚子胡椒炒め カリフラワーの甘酢漬け マカロニとツナの和風炒め 切干と小松菜の煮物	エネルギー 445kcal 塩分 2.0g	エネルギー 445kcal 塩分 1.6g
金				
4	豚肉のおろし煮 カリフラワーのピクルス 四川マーボ春雨 昆布の佃煮	ポテトコロッケ 人参のレモン煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 鶏肉ときのこのピリ辛炒め 塩枝豆	エネルギー 559kcal 塩分 2.0g	エネルギー 445kcal 塩分 2.0g
土			ちらし寿司 	ポークチャップ
5	肉団子の中華炒め 切干と人参のハリハリ 法蓮草と豆腐のチャンプルー ピーマンと鶏挽肉の炒め物	チキンピカタ 青じそパスタ ひじきとさつま揚げの煮物 根菜と大豆の洋風煮 白菜のとろみ煮	エネルギー 445kcal 塩分 2.0g	エネルギー 445kcal 塩分 1.9g
日			鶏肉と冬野菜の洋風煮 枝豆とコーンのサラダ	若芽と蒲鉾の青じそ風味 豆腐としめじのとろみ煮 人参と鶏ミンチの炒め物
11			エネルギー 445kcal 塩分 2.2g	エネルギー 445kcal 塩分 1.9g
12				
12			鶏肉のマーマレード煮 インゲンソテー 蒸し野菜の塩こうじ和え 春雨と白菜の煮物 竹輪のカレー炒め	赤魚の煮付け 人参のきな粉和え さつま芋と切干大根の煮物 キャベツの麻婆あんかけ 白菜と若芽のナムル
日			エネルギー 445kcal 塩分 1.4g	エネルギー 445kcal 塩分 1.5g
13			照焼ハンバーグ  オクラのおひたし 大根の酢醤油漬け 野菜炒め ピーマンと鶏挽肉の炒め物	豚肉と湯葉のオイスター炒め 小豆ごはん ひじきのごまマヨ和え 麩と大根の煮物 こんにゃくの梅おかか和え
月			エネルギー 445kcal 塩分 1.8g	エネルギー 445kcal 塩分 1.6g
14				
7	ブリのごま焼 枝豆と人参のあっさり煮 ふきと油揚げの炒め煮 ツナじゃがバター 鶏ミンチと小松菜の煮物	和風おろしハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 大根とコーンの中華和え 豚バラと春雨のニラ玉炒め さっぱりキャベツのレモン風味	エネルギー 445kcal 塩分 1.7g	エネルギー 445kcal 塩分 1.8g
火				
14			まぐろカツ うま塩キャベツ 若芽と春雨のサラダ きのこと玉ねぎの卵とじ 一夜漬	鶏のちゃんちゃん焼き たたきごぼう 五色煮豆 青菜のマヨネーズ和え
火			エネルギー 445kcal 塩分 1.8g	エネルギー 445kcal 塩分 1.8g

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
	キャベツと豚肉の塩あんかけ	キーマカレー		白身魚の生姜煮 人参煮	ロールキャベツの赤ワイン煮 オクラのペペロンチーノ		白身フライ		鶏肉と野菜の甘酢炒め		
15	マカロニの明太マヨ和え 麩の甘酢炒め ひじき煮	鶏のうま煮 切干と法蓮草のおひたし		22 野菜のピーナッツ和え 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 大根の酢醤油漬	高野豆腐の炒り煮 大根と鶏肉のごま味噌煮 青菜のマヨネーズ和え		29 春雨と菜の花の梅わさ キャベツと挽肉のカレー炒め 白菜のとろみ煮		青のりポテトサラダ 麩と野菜の煮物 大根のあっさり生姜漬		
水	エネルギー 445kcal 塩分 1.7g	エネルギー 445kcal 塩分 2.2g	水	エネルギー 445kcal 塩分 1.7g	エネルギー 445kcal 塩分 1.8g	水	エネルギー 445kcal 塩分 1.5g	エネルギー 445kcal 塩分 1.9g			
	プレーンオムレツ ピーマンと搾菜の中華和え 大根と柚子の甘酢漬 れんこんの五目炒め煮 白滝と人参のたらこ炒り	ハーブチキンソテー キャベツの土佐煮 若芽ともやしの酢の物 野菜のチリソース煮 白菜のとろみ煮		23 鶏肉のきのこあん うま塩キャベツ ぜんまいとコンニャクの炒め煮 大豆とベーコンのクリーム煮 菜の花とひじきのごま和え	えびカツ 平さやいんげん 玉子スパサラダ じゃが芋のそぼろあん 野菜の三杯酢		30 豚キムチ 白菜と竹輪の煮びたし 味噌ジャガ煮 大豆煮		あぶらかれいみぞれ煮 オクラのおひたし キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング パスタのクリーム煮 五目うの花		
木	エネルギー 445kcal 塩分 1.6g	エネルギー 445kcal 塩分 1.5g	木	エネルギー 445kcal 塩分 1.8g	エネルギー 445kcal 塩分 1.5g	木	エネルギー 445kcal 塩分 1.7g	エネルギー 445kcal 塩分 2.0g			
	鶏団子のケチャップ煮 枝豆のペペロンチーノ風 人参とぜんまいのナムル 大根とウインナーの洋風煮 おからと玉ねぎのサラダ	ハムカツ 法蓮草のおひたし あさりとひじきのあっさり煮 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツの漬物柚子風味		24 にしんの蒲焼 ふきのきんぴら 麩と若芽の酢の物 大根と竹輪の煮物 人参と鶏ミンチの炒め物	やわらかハンバーグ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 春雨のごま炒め 豚肉のチリソース炒め 切干と法蓮草のおひたし		31 シイラ白醬油焼 インゲンソテー 切干とキャベツのごま酢和え 枝豆入り麻婆なす 白滝と人参のたらこ炒り		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ピーマンと搾菜の中華和え キャベツとベーコンの煮浸し 麩の甘酢炒め 菜の花ときのこの和え物		しらす ご飯
金	エネルギー 445kcal 塩分 2.4g	エネルギー 445kcal 塩分 1.9g	金	エネルギー 445kcal 塩分 2.2g	エネルギー 445kcal 塩分 1.6g	金	エネルギー 445kcal 塩分 1.7g	エネルギー 445kcal 塩分 2.0g			
	赤魚のみぞれ煮 オニオンソテー 人参とさつま揚げの金平 大豆とキャベツのコンソメ煮 菜の花のごま味噌和え	豆腐ハンバーグ キャベツソテー エノキのナポリタン風 豚肉と大根の煮物 きくらげとこんにゃくの佃煮		25 厚揚げと椎茸の炊き合せ 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ 豚肉と野菜のネギだれ炒め 小松菜の柚子和え	さば梅煮 ひじきとごぼうのナムル 野菜炒め 一夜漬						
土	エネルギー 445kcal 塩分 1.9g	エネルギー 445kcal 塩分 1.7g	土	エネルギー 445kcal 塩分 1.6g	エネルギー 445kcal 塩分 1.8g						
	やわらかメンチカツ	長崎ちゃんぽん野菜炒め		ハッシュドポーク	鶏肉マスタード キャベツソテー カリフラワーのピクルス ジャガ芋ときのこの煮物 菜の花とツナの辛子和え						
19	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 麩と野菜の煮物 塩枝豆	野菜のおひたし マカロニのコーンクリーム煮 人参のきんぴら		26 ナスと麩の炒め煮 若芽のごま酢和え							
日	エネルギー 445kcal 塩分 2.4g	エネルギー 445kcal 塩分 1.5g	日	エネルギー 445kcal 塩分 2.1g	エネルギー 445kcal 塩分 1.5g						
	ブリのごま醤油焼 インゲンとえのきの炒め物 キャベツの白ドレ和え 法蓮草と豆腐のチャンプルー 切干大根としらすの煮物	鶏肉とキャベツのカレー炒め 青のりポテトサラダ 牛蒡と蓮根のそぼろ炒め 菜の花ときのこの和え物		27 サワラの磯辺焼 人参のきんぴら 担々風春雨 白菜と鶏肉のとろみ煮 コールスローサラダ	肉団子の柚子風味野菜あん キャベツのピリ辛マヨネーズ 高野豆腐の卵とじ ひじき煮						
月	エネルギー 445kcal 塩分 1.6g	エネルギー 445kcal 塩分 1.8g	月	エネルギー 445kcal 塩分 1.6g	エネルギー 445kcal 塩分 2.1g						
	豚肉と茄子の中華炒め	お魚ザンギ 白菜の土佐酢和え マカロニのたまご味噌マヨ キャベツの麻婆あんかけ 大根とひじきの煮物		28 キャベツと高菜の炒め物 若芽ともやしの酢の物 大豆と大根の柚子風味煮 人参とコーンの和え物	赤魚の味噌煮 法蓮草 豚挽き肉と切干大根の煮物 野菜とハムの卵炒め 竹輪の辛子炒め						
火	エネルギー 445kcal 塩分 1.9g	エネルギー 445kcal 塩分 2.1g	火	エネルギー 445kcal 塩分 1.8g	エネルギー 445kcal 塩分 1.8g						

●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。

