

# 2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	ロールキャベツのトマト煮込み オクラのペペロンチーノ 肉入りうの花 さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め 一夜漬	ます白糰焼 チンゲン菜とピーマンのソテー キャベツのピーナッツ和え 佐賀県のっぺ汁風 人参のおかかサラダ	カレイ塩焼 インゲンソテー れんこんサラダ きのこ油揚げの甘辛炒め 竹輪のカレー炒め	ポークジンジャー なすの中華風南蛮漬け 麩と野菜の煮物 大根と露の照り煮
土	エネルギー 503kcal 塩分 2.0g	エネルギー 468kcal 塩分 1.4g	エネルギー 479kcal 塩分 1.8g	エネルギー 499kcal 塩分 1.7g
2	赤魚の生姜煮 人参煮 春雨のごま炒め じゃがいもとコーンのバター醤油 野菜のおひたし	蕪とつくねの煮物 ぜんまいとコンニャクの炒め煮 豚肉のチリソース炒め ふきのきんぴら	鶏肉のねぎ塩だれ 枝豆と人参のあっさり煮 大根とコーンの中華和え じゃが芋のそばろあん 菜の花のごま味噌和え	まぐろカツ 小松菜のおひたし キャベツの白ドレ和え 豆腐としめじのとろみ煮 ピーマンと鶏挽肉の炒め物
日	エネルギー 471kcal 塩分 1.5g	エネルギー 476kcal 塩分 1.8g	エネルギー 469kcal 塩分 1.6g	エネルギー 509kcal 塩分 1.6g
3	ハムカツ 大根と青菜の柚子和え きんぴら 五色煮豆 さっぱりキャベツのレモン風味	キャベツと豚肉の塩あんかけ 切干大根煮 マカロニのコンクリーム煮 昆布の佃煮	白身魚の味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 蓮根と竹輪のきんぴら 麩の甘酢炒め ひじき煮	オニオンソースハンバーグ インゲンとえのきの炒め物 野菜のピーナッツ和え きのこ玉ねぎの卵とじ 切干と人参のハリハリ
月	エネルギー 551kcal 塩分 1.6g	エネルギー 477kcal 塩分 1.7g	エネルギー 473kcal 塩分 2.1g	エネルギー 470kcal 塩分 2.1g
4	白身魚のみぞれ煮 菜の花 若芽のごま酢和え 豚バラと春雨のニラ玉炒め コーンと挽肉の炒め物	バーベキューチキン キャベツソテー れんこんの土佐煮 大根と竹輪の煮物 キャロットラペ	豚肉とキャベツのトマトチーズ マカロニとパプリカのサラダ 大根とウインナーの洋風煮 きくらげとこんにゃくの佃煮	赤魚の煮付け オクラのおひたし 人参とさつま揚げの金平 鶏のうま煮 キャベツの土佐煮
火	エネルギー 478kcal 塩分 2.0g	エネルギー 477kcal 塩分 1.4g	エネルギー 492kcal 塩分 1.7g	エネルギー 475kcal 塩分 1.6g
5	根菜入りハンバーグ 平さやいんげん 切干大根とベーコンの煮物 マカロニとツナの和風炒め 菜の花とひじきのごま和え	さばみりん干焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ぜんまいとミンチの煮物 野菜炒め 大根の酢醤油漬	やわらかメンチカツ 春雨のごま炒め 高野豆腐の卵とじ 白菜のとろみ煮	鶏肉としめじの柚子胡椒バター炒め さつま芋と切干大根の煮物 パスタのクリーム煮 若芽ともやしの酢の物
水	エネルギー 494kcal 塩分 2.0g	エネルギー 569kcal 塩分 1.6g	エネルギー 604kcal 塩分 2.4g	エネルギー 474kcal 塩分 1.7g
6	サワラのごま焼 人参のきんぴら おくらのとろろ和え じゃがいもの青のりバター炒め チンゲン菜ともやしの和え物	きのこのハヤシライス 根菜と大豆の洋風煮 キャベツの漬物柚子風味	メバルのバジルオリーブ焼 キャベツのコンソメ煮 人参のきな粉和え 白菜と鶏肉のとろみ煮 枝豆とコーンのバター風味	麻婆豆腐 大根の甘酢漬け 竹輪とじゃがいもの和風炒め 菜の花ときこの和え物
木	エネルギー 469kcal 塩分 1.6g	エネルギー 503kcal 塩分 3.2g	エネルギー 477kcal 塩分 1.4g	エネルギー 477kcal 塩分 2.1g
7	プレーンオムレツ ミックスソテー フレンチマカロニ 豚バラとキャベツの炒め物 一夜漬	鶏肉とさつま芋の韓国風炒め キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 春雨と白菜の煮物 人参のごま味噌サラダ	高菜チャーハン 豚肉と野菜の生姜炒め 切干と若芽のごま和え	あぶらかれいみりん焼 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 白滝と人参のたらこ炒り
金	エネルギー 532kcal 塩分 1.7g	エネルギー 470kcal 塩分 1.8g	エネルギー 522kcal 塩分 2.3g	エネルギー 488kcal 塩分 1.1g

	昼食	夕食
15	助宗タラの白醤油焼 法蓮草 スパゲティイタリアン 五色煮豆 大根の酢醤油漬け	肉団子の根菜あんかけ キャベツとツナのナムル 豚肉と小松菜の中華春雨煮 ふきの含め煮
土	エネルギー 476kcal 塩分 1.9g	エネルギー 495kcal 塩分 1.9g
16	豆腐ハンバーグ インゲンソテー れんこんと人参の甘露煮 豚肉と野菜のネギだれ炒め こんにゃくの梅おかか和え	鶏肉とキャベツのカレー炒め 中華うま煮 ツナじゃがバター 切干大根としらすの煮物
日	エネルギー 477kcal 塩分 1.8g	エネルギー 482kcal 塩分 1.8g
17	えびカツ 青じそパスタ キャベツとザーサイのナムル 野菜のチリソース煮 塩枝豆	赤魚のみぞれ煮 菜の花 茨城県煮合い 揚ナスの煮物 一夜漬
月	エネルギー 525kcal 塩分 1.8g	エネルギー 472kcal 塩分 1.7g
18	鶏団子のトマト煮 うま塩キャベツ 担々風春雨 麩と大根の煮物 菜の花とひじきのごま和え	ロールキャベツのクリーム煮 きのこソテー カリフラワーの甘酢漬け 豚肉と蓮根の炒め物 チンゲン菜ともやしの和え物
火	エネルギー 503kcal 塩分 2.1g	エネルギー 493kcal 塩分 1.7g
19	にしんの生姜煮 小松菜のおひたし ぜんまいとコンニャクの炒め煮 キャベツと挽肉のカレー炒め 人参のおかかサラダ	北海道がたたん煮 切干と人参のハリハリ マカロニのペペロン炒め キャベツの漬物柚子風味
水	エネルギー 519kcal 塩分 1.9g	エネルギー 478kcal 塩分 2.0g
20	鶏のちゃんちゃん焼き 大豆と人参の煮物 大根と竹輪の煮物 オクラのおひたし	白身フライ 若芽ともやしの酢の物 きのこ玉ねぎの卵とじ 人参とコーンの和え物
木	エネルギー 469kcal 塩分 1.7g	エネルギー 577kcal 塩分 1.6g
21	さば梅煮 キャベツと卵のみそマヨ和え 春雨と白菜の煮物 人参のきんぴら	和風おろしハンバーグ インゲンと人参のグラッセ ごぼうのごま酢和え 野菜炒め 枝豆のペペロンチーノ風
金	エネルギー 539kcal 塩分 1.8g	エネルギー 512kcal 塩分 1.9g

	昼食	夕食
22	鶏の天ぷら 赤ピーマンと玉ねぎのソテー キャロットラペ 高野豆腐とあさりの卵とじ 竹輪の辛子炒め	豚肉と茄子の中華炒め 若芽とオクラの酢の物 キャベツの麻婆あんかけ きくらげとこんにゃくの佃煮
土	エネルギー 483kcal 塩分 1.8g	エネルギー 545kcal 塩分 2.0g
23	厚揚げと椎茸の炊き合せ 青のりポテトサラダ 鶏肉とキャベツのレモンバター炒め コーンと挽肉の炒め物	赤魚の味噌煮 大根と青菜の柚子和え きんぴられんこん 麩の甘酢炒め ひじき煮
日	エネルギー 486kcal 塩分 1.6g	エネルギー 469kcal 塩分 2.0g
24	鶏肉のレモン風味焼 スパソテー 若芽と油揚げのおひたし ジャガ芋ときのこの煮物 菜の花のごま味噌和え	豚バラとキャベツのスタミナ炒め オクラのおかか和え梅風味 冬のラタトゥイユ 白滝と人参のたらこ炒り
月	エネルギー 477kcal 塩分 1.6g	エネルギー 550kcal 塩分 1.7g
25	ポテトコロケ 人参煮 春雨のごま炒め 豚肉と白菜のうま煮 鶏ミンチと小松菜の煮物	法蓮草カレー 鶏肉と野菜の中華炒め 大根のあっさり生姜漬け
火	エネルギー 557kcal 塩分 2.0g	エネルギー 496kcal 塩分 3.2g
26	シイラ照焼 塩枝豆 切干大根のコンソメ炒め ナスと麩の炒め煮 人参しりしり	鶏肉と白菜の中華炒め パスタのサラダ 法蓮草と豆腐のチャンプルー 大根と柚子の甘酢漬け
水	エネルギー 477kcal 塩分 2.0g	エネルギー 472kcal 塩分 1.8g
27	やわらかハンバーグ オニオンソテー じゃがいもといんげんの煮物 油揚げの玉子とじ 菜の花ときのこの和え物	ブリの塩焼 ピーマンと搾菜の中華和え 人参のきな粉和え 四川マーボ春雨 白菜のとろみ煮
木	エネルギー 471kcal 塩分 1.5g	エネルギー 499kcal 塩分 1.6g
28	ポークチャップ キャベツの白ドレ和え じゃが芋のそぼろあん 大根とひじきの煮物	チーズささみフライ オクラのペペロンチーノ 切干大根の洋風きんぴら 大豆とベーコンのクリーム煮 青菜のマヨネーズ和え
金	エネルギー 527kcal 塩分 1.8g	エネルギー 545kcal 塩分 1.8g

	昼食	夕食
●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。		

