

3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
	肉団子の柚子風味野菜あん	さばみりん干焼 人参のきんぴら	さわら味噌粕焼 ミックソテー	豚肉と青梗菜のカレー炒め
1	竹輪のごま炒め イカときのこのトマト煮 きのこの佃煮	わかめとパプリカの和え物 豚肉と野菜のネギだれ炒め さつま芋と小松菜の煮物	8 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 豚肉と小松菜の中華春雨煮 大根とひじきの煮物	切干とキャベツのごま酢和え 五色煮豆 ピーマンと鶏挽肉の炒め物
土	エネルギー 476kcal 塩分 2.2g	エネルギー 573kcal 塩分 1.7g	土 エネルギー 485kcal 塩分 1.8g	エネルギー 519kcal 塩分 1.6g
2	牛肉とキャベツの炒め物	鶏肉のきのこあん 法蓮草 切干大根とひじきの煮物 味噌ジャガ煮 オクラのおひたし	9 鶏のちゃんちゃん焼き 大根と若芽の梅おかか パスタのクリーム煮 白菜のとろみ煮	ブリのごま焼 キャベツのコンソメ煮 ぜんまいとコンニャクの炒め煮 じゃがいもの青のりバター炒め 小松菜の辛子和え
日	エネルギー 605kcal 塩分 2.1g	エネルギー 487kcal 塩分 1.8g	日 エネルギー 471kcal 塩分 1.9g	エネルギー 499kcal 塩分 1.7g
3	ちらし寿司 豚バラと蓮根の甘辛煮 キャベツとツナのナムル	 サワラの磯辺焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 若芽とパインの酢の物 キャベツの麻婆あんかけ 人参のおかかサラダ	10 やわらかメンチカツ キャベツと油揚げの味噌煮 麩の甘酢炒め ひじき煮	 春野菜の豚肉炒め ごぼうとさつま揚げの炒り煮 里芋の中華玉子あんかけ 大根のあっさり生姜漬
月	エネルギー 477kcal 塩分 2.2g	エネルギー 485kcal 塩分 1.5g	月 エネルギー 568kcal 塩分 2.5g	エネルギー 475kcal 塩分 1.7g
4	白身魚のみぞれ煮 菜の花 ぜんまいとミンチの煮物 鶏肉とさつま芋のマスタード炒め きくらげとこんにゃくの佃煮	ハンバーグのバジルトマトソース 枝豆のパペロンチーノ風 ポテトサラダ きのこ玉ねぎの卵とじ 法蓮草と油揚げの煮物	11 シイラ照焼 オニオンソテー じゃがいもといんげんの煮物 キャベツの麻婆あんかけ 大豆煮	鶏団子のトマト煮 オクラのパペロンチーノ キャベツとベーコンのごま酢和え 春雨と白菜の煮物 ふきのきんぴら
火	エネルギー 475kcal 塩分 1.9g	エネルギー 500kcal 塩分 1.8g	火 エネルギー 472kcal 塩分 1.8g	エネルギー 480kcal 塩分 2.6g
5	ロールキャベツの中華風 インゲンソテー 人参と竹輪のごま和え 豚肉と白菜のうま煮 なめこと若芽のサツと煮	治部風煮物 切干大根のさっぱり塩麩和え 大豆とキャベツのコンソメ煮 こんにゃくの梅おかか和え	12 豚肉と茄子の中華炒め カリフラワーのピクルス 大根と竹輪の煮物 キャベツの土佐煮	赤魚の生姜煮 法蓮草 れんこんと油揚げの煮物 鶏のうま煮 キャロットラペ
水	エネルギー 487kcal 塩分 2.3g	エネルギー 478kcal 塩分 2.1g	水 エネルギー 545kcal 塩分 1.9g	エネルギー 483kcal 塩分 1.4g
6	ます白糍焼 玉ねぎ煮 青梗菜のピーナッツ和え じゃが芋の洋風玉子とじ 白滝と人参のたらこ炒り	ハムカツ キャベツソテー カリフラワーとウィンナーのカレー煮 きのこ油揚げの甘辛炒め 菜の花のおひたし	13 豆腐ハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー マカロニトマト炒め 豚肉とさつま芋のごま炒め きくらげとこんにゃくの佃煮	鶏肉マスタード 人参煮 きんぴら 野菜とハムの卵炒め 菜の花ときのこの和え物
木	エネルギー 477kcal 塩分 1.8g	エネルギー 549kcal 塩分 1.6g	木 エネルギー 526kcal 塩分 1.7g	エネルギー 513kcal 塩分 1.7g
7	鶏肉のホワイトソース煮 ピーマンときのこの炒め物 れんこんと人参の甘露煮 麩と大根の煮物 若芽ともやしの酢の物	シイラ白醤油焼 インゲンと人参のグラッセ バジルポテトチキン 豚肉のチリソース炒め 一夜漬	14 カレイ塩焼 キャベツソテー 担々風春雨 根菜と大豆の洋風煮 人参しりしり	ポテトコロッケ ピーマンと搾菜の中華和え 高野豆腐の炒り煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 大根と露の照り煮
金	エネルギー 501kcal 塩分 1.5g	エネルギー 474kcal 塩分 1.3g	金 エネルギー 468kcal 塩分 1.9g	エネルギー 567kcal 塩分 1.9g

	昼食	夕食
15	ハーブチキンソテー 玉ねぎ煮 切干大根と枝豆の中華和え 麩と野菜の煮物 白滝と人参のたらこ炒り	ポークジンジャー 人参のきな粉和え オクラとコーンの炒め物 小松菜のおひたし
土	エネルギー 502kcal 塩分 1.8g	エネルギー 481kcal 塩分 1.8g
16	豚肉とコーンのベッパー丼 野菜炒め 菜の花のごま味噌和え	白身フライ ふきの含め煮 大豆と大根の柚子風味煮 こんにゃくの梅おかか和え
日	エネルギー 538kcal 塩分 2.8g	エネルギー 660kcal 塩分 1.6g
17	鶏肉のマーマレード煮 枝豆のペペロンチーノ風 春雨のごま炒め ナスと麩の炒め煮 白菜のとりみ煮	さわら白麩焼 さっぱりキャベツのレモン風味 大根とコーンの中華和え 菜の花とベーコンのバスタ 青森県玉子みそ
月	エネルギー 517kcal 塩分 1.3g	エネルギー 503kcal 塩分 1.4g
18	ミートインオムレツ 平さやいんげん じゃこポテサラダ 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 切干大根としらすの煮物	豚肉とキャベツのトマトチーズ あさりとひじきのあっさり煮 さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め 竹輪のカレー炒め
火	エネルギー 472kcal 塩分 1.3g	エネルギー 529kcal 塩分 2.0g
19	ブリのごま醤油焼 オクラのペペロンチーノ おからと玉ねぎのサラダ 大根とウインナーの洋風煮 人参のきんぴら	鶏肉と野菜の塩麩炒め キャベツとベーコンの煮浸し 牛蒡と蓮根のそぼろ炒め 一夜漬
水	エネルギー 531kcal 塩分 1.7g	エネルギー 476kcal 塩分 2.0g
20	麻婆豆腐 ポテトチキン 豚バラと春雨のニラ玉炒め 菜の花のおひたし	赤魚のみぞれ煮 ふきのきんぴら キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 五色煮豆 ひじき煮
木	エネルギー 551kcal 塩分 2.1g	エネルギー 475kcal 塩分 1.8g
21	鶏のカレー照煮込み ミックスソテー 若芽ともやしの酢の物 厚揚げときこのおろし煮 キャベツと小松菜のナムル	キャベツと高菜の炒め物 切干と人参のハリハリ 麩の甘酢炒め きくらげとこんにゃくの佃煮
金	エネルギー 493kcal 塩分 1.8g	エネルギー 491kcal 塩分 1.8g

	昼食	夕食
22	照焼ハンバーグ うま塩キャベツ 竹輪のごま炒め マカロニのコーンクリーム煮 キャロットラペ	にしの蒲焼 白菜の土佐酢和え きんぴられんこん 油揚げの玉子とじ ピーマンと鶏挽肉の炒め物
土	エネルギー 502kcal 塩分 1.9g	エネルギー 514kcal 塩分 1.9g
23	キャベツと豚肉の塩あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え 野菜のチリソース煮 ごま昆布	まぐろカツ 人参煮 切干大根の洋風きんぴら 鶏肉ときこのピリ辛炒め 小松菜の柚子和え
日	エネルギー 486kcal 塩分 1.6g	エネルギー 500kcal 塩分 1.8g
24	あぶらかれい生姜煮 塩枝豆 能登産かぼちゃ芋のサラダ 四川マーボ春雨 一夜漬	厚揚げと椎茸の炊き合せ ひじきとさつま揚げの煮物 麩と豚肉のチャンプルー 竹輪の辛子炒め
月	エネルギー 480kcal 塩分 1.9g	エネルギー 477kcal 塩分 1.7g
25	肉団子の根菜あんかけ ぜんまいとコンニャクの炒め煮 玉ねぎと高野豆腐の煮物 人参のおかかサラダ	ポークチャップ キャベツの白ドレ和え マカロニのペペロン炒め 菜の花のごま味噌和え
火	エネルギー 487kcal 塩分 1.9g	エネルギー 521kcal 塩分 1.8g
26	赤魚の味噌煮 人参のレモン煮 青のりポテトサラダ キャベツと挽肉のカレー炒め オクラのおひたし	天津飯 五目炒め煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬
水	エネルギー 495kcal 塩分 2.0g	エネルギー 503kcal 塩分 1.9g
27	長崎ちゃんぽん野菜炒め ごぼうのごま酢和え きのこと玉ねぎの卵とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物	メバルのバジルオリーブ焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え 鶏肉と揚げジャガの煮物 さっぱりキャベツのレモン風味
木	エネルギー 473kcal 塩分 1.8g	エネルギー 481kcal 塩分 1.4g
28	鶏もも竜田揚げ 枝豆と人参のあっさり煮 切干と小松菜の煮物 キャベツの麻婆あんかけ ひじき煮	ロールキャベツの白味噌仕立て インゲンソテー ポテトチキン 豚バラもやし 人参とコーンの和え物
金	エネルギー 527kcal 塩分 1.6g	エネルギー 491kcal 塩分 1.8g

	昼食	夕食
29	ホイコーロー かにかまと春雨の中華和え 麩と大根の煮物 菜の花ときこの和え物	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 小松菜の辛子和え 人参とぜんまいのナムル さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め 大根と露の照り煮
土	エネルギー 505kcal 塩分 1.8g	エネルギー 513kcal 塩分 2.1g
30	白身魚の生姜煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 切干と挽肉のオイスター炒め 肉じゃが煮 コールスローサラダ	やわらかハンバーグ ミックスソテー ゴボウのピリ辛サラダ きのこと油揚げの甘辛炒め 野菜のおひたし
日	エネルギー 476kcal 塩分 1.5g	エネルギー 494kcal 塩分 1.7g
31	香味おろしかつ 塩ゆでアスパラ わかめとパプリカの和え物 ナスと麩の炒め煮 白滝と人参のたらこ炒り	鶏肉と白菜の中華炒め れんこんの土佐煮 マカロニとツナの和風炒め キャベツと小松菜のナムル
月	エネルギー 488kcal 塩分 1.9g	エネルギー 480kcal 塩分 1.8g

●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。

