

5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	
1	サワラのごま醤油焼 小松菜の柚子和え 白菜と揚げの旨煮 マカロニのコーンクリーム煮 枝豆のペペロンチーノ風	ポテトコロッケ ピーマンと搾菜の中華和え 野菜のおひたし 鶏肉と蓮根の青のり炒め さっぱりキャベツのレモン風味	8 酢鶏 和風コールスロー 麩と大根の煮物 オクラのおひたし
木	エネルギー 491kcal 塩分 1.6g	エネルギー 557kcal 塩分 1.9g	木 エネルギー 471kcal 塩分 1.4g
2	鶏肉のサルサ風ソース うま塩キャベツ 切干大根のカレーきんぴら 高野豆腐の卵とじ 白菜のとろみ煮	牛肉とキャベツの炒め物 中華うま煮 里芋のそぼろ煮 きのこの佃煮	9 ロールキャベツの中華風 インゲンソテー 一口ナスのオランダ煮 鶏肉とさつま芋のマスタード炒め 竹輪のごま炒め
金	エネルギー 496kcal 塩分 1.8g	エネルギー 579kcal 塩分 2.4g	金 エネルギー 491kcal 塩分 2.2g
3	豆腐ハンバーグ 大根と青菜の柚子和え バンサンスー さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め コールスローサラダ	豚肉のおろし煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ナスと麩の炒め煮 ふきのきんぴら	10 シイラ照焼 オニオンソテー れんこんと油揚げの煮物 キャベツの麻婆あんかけ 菜の花とツナの辛子和え
土	エネルギー 512kcal 塩分 1.9g	エネルギー 593kcal 塩分 1.7g	土 エネルギー 477kcal 塩分 1.8g
4	白身魚の味噌煮 法蓮草 細切ポテトの辛子マヨ 豚バラとキャベツの炒め物 一夜漬	鶏団子のトマト煮 コンニャクとごぼうのきんぴら 大根とウインナーの洋風煮 青菜のマヨネーズ和え	11 ポークチャップ 白菜と若芽のピリ辛和え 竹輪とじゃがいもの和風炒め 枝豆と人参のあっさり煮
日	エネルギー 495kcal 塩分 1.8g	エネルギー 484kcal 塩分 2.1g	日 エネルギー 500kcal 塩分 2.0g
5	豚肉と茄子の中華炒め マカロニサラダ 法蓮草と豆腐のチャンプルー 人参のきんぴら	ます白糍焼 小松菜のおひたし じゃがいもといんげんの煮物 ピーマンと豚バラのオイスター炒め ふきの含め煮	12 肉団子の柚子風味野菜あん エノキのナポリタン風 玉ねぎと高野豆腐の煮物 切干大根としらすの煮物
月	エネルギー 584kcal 塩分 1.8g	エネルギー 485kcal 塩分 1.5g	月 エネルギー 480kcal 塩分 2.2g
6	赤魚の生姜煮 大根の酢漬 れんこんサラダ 豚肉と小松菜の中華春雨煮 ひじき煮	ミックスカレー 大豆とキャベツのコンソメ煮 人参とぜんまいのナムル	13 えびカツ インゲンと人参のグラッセ じゃが芋とコーンのコンソメ味 麩の洋風トマト煮 キャベツの酢漬け
火	エネルギー 483kcal 塩分 1.4g	エネルギー 547kcal 塩分 2.4g	火 エネルギー 483kcal 塩分 1.6g
7	プレーンオムレツ キャベツのコンソメ煮 カリフラワーのピクルス 鶏肉ときのこのピリ辛炒め 菜の花のごま味噌和え	ブリの青じそ焼き 人参と鶏ミンチの炒め物 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ 豚肉と白菜のうま煮 大根と露の照り煮	14 和風おろしハンバーグ 白菜の土佐酢和え きんぴられんこん 野菜とハムの卵炒め ひじき煮
水	エネルギー 477kcal 塩分 1.8g	エネルギー 585kcal 塩分 1.9g	水 エネルギー 480kcal 塩分 1.8g
			根菜入りハンバーグ 小松菜の辛子和え チキンアラビータ じゃが芋ときのこの煮物 昆布の佃煮
			エネルギー 472kcal 塩分 2.0g
			豚肉と厚揚げの炒め物 大根のあっさり生姜漬け 春雨と白菜の煮物 人参のフレンチサラダ
			エネルギー 503kcal 塩分 1.8g
			鶏肉のマーマレード煮 オクラのペペロンチーノ 切干大根の酢の物 豚肉と白菜の卵入中華煮 きくらげとこんにゃくの佃煮
			エネルギー 518kcal 塩分 1.2g
			白身フライ キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 きのこ油揚げの甘辛炒め ふきのきんぴら
			エネルギー 659kcal 塩分 1.5g
			鶏のちゃんちゃん焼き 白菜と春雨の中華煮 じゃが芋の洋風玉子とじ 人参とコーンの和え物
			エネルギー 477kcal 塩分 2.0g
			赤魚の味噌煮 菜の花 パスタのカレーマヨ和え 五色煮豆 ピーマンと鶏挽肉の炒め物
			エネルギー 496kcal 塩分 1.8g
			豚バラとキャベツのスタミナ炒め 切干大根とベーコンの煮物 白菜と鶏肉のとろみ煮 菜の花のおひたし
			エネルギー 537kcal 塩分 1.6g

昼 食		夕 食		昼 食		夕 食		昼 食		夕 食	
木	ハヤシライス 	お魚ザンギ	15	揚げナスの肉味噌からめ	ビーマンとききのこの炒め物	麻婆豆腐	22	カリフラワーのピクルス	白身魚のみぞれ煮	ハムカツ	29
	蒸し野菜の塩こうじ和え	人参のおかかサラダ	エネルギー 565kcal 塩分 2.7g	大豆と大根の柚子風味煮	ふきの含め煮	大根とウインナーの洋風煮	ふきのきんぴら	大根と野菜のネギだれ炒め	じゃがいもといんげんの煮物	牛肉と竹の子入り春雨炒め	玉ねぎ煮
金	白身魚の生姜煮	鶏の天ぷら	エネルギー 470kcal 塩分 1.6g	コンニャクとごぼうのきんぴら	ミックスソテー	キャベツとザーサイのナムル	若芽と春雨のサラダ	人参のきな粉和え	高野豆腐と大豆のトマト煮	蕪と柚子の甘酢漬	ピーマンとききのこの炒め物
	切干大根と豚肉の炒め物	菜の花とベーコンの Pasta	エネルギー 491kcal 塩分 1.7g	青菜のマヨネーズ和え	白菜のとりも煮	野菜の味噌絡め	豚肉と鶏挽肉の炒め物	麩の甘酢炒め	れんこんの五目炒め煮	さつま芋と切干大根の煮物	味噌ジャガ煮
土	豚肉とキャベツのトマトチーズ	さば梅煮	エネルギー 481kcal 塩分 1.7g	大根とコーンの中華和え	ひじき具だくさん煮	赤魚の煮付け	オニオンソースハンバーグ	インゲンソテー	味噌ジャガ煮	菜の花とツナの辛子和え	人参のフレンチサラダ
	春雨と白菜の煮物	野菜とソーセージの中華炒め	エネルギー 557kcal 塩分 1.6g	人参しりしり	さつま芋と小松菜の煮物	油揚げと大根の含め煮	キャベツとピーナッツ和え	五色煮豆	菜の花とツナの辛子和え	人参のフレンチサラダ	人参のフレンチサラダ
日	アジ塩焼き	バーベキューチキン	エネルギー 469kcal 塩分 1.7g	きくらげとこんにゃくの佃煮	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	鶏の柚子胡椒炒め	厚揚げと椎茸の炊き合せ	ポテトチキン	チキンピカタ	豚肉と湯葉のオイスター炒め	キャベツソテー
	人参とさつま揚げの金平	たたきごぼう	エネルギー 476kcal 塩分 1.6g	根菜と大豆の洋風煮	キャベツの麻婆あんかけ	コンニャクとごぼうのきんぴら	豚バラと春雨のニラ玉炒め	ナスとひき肉のトマト煮込み	中華うま煮	金時豆煮	キャベツと小松菜のナムル
月	鶏ミンチと小松菜の煮物	切干と人参のハリハリ	エネルギー 554kcal 塩分 2.3g	シイラ白醬油焼	小松菜の辛子和え	ブリのごま焼	長崎ちゃんぽん野菜炒め	シイラ味噌焼	おくらと豆腐の炒め煮	野菜のおひたし	枝豆と人参のあっさり煮
	豆腐としめじのとりも煮	れんこんの五目炒め煮	エネルギー 472kcal 塩分 1.4g	キャベツとインゲンのソテー	南瓜サラダ	切干大根煮	麩と若芽の酢の物	担々風春雨	鶏肉とキャベツのバター醤油	菜の花のごま味噌和え	人参と鶏ミンチの炒め物
火	ハーブチキンソテー	豚肉とザーサイの中華炒め	エネルギー 499kcal 塩分 1.5g	さっぱりキャベツのレモン風味	ポテトサラダ	肉団子の根菜あんかけ	シイラ味噌焼	ピーマンのおかか和え	おくらと豆腐の炒め煮	菜の花のごま味噌和え	人参と鶏ミンチの炒め物
	四川マーボ春雨	麩の野菜あんかけ	エネルギー 488kcal 塩分 1.8g	菜の花のしょうが味噌和え	人参と鶏ミンチの炒め物	さつま芋のからしマヨ	大根と竹輪の煮物	法蓮草と油揚げの煮物	大根と白菜の煮物	ふきの含め煮	人参と鶏ミンチの炒め物
水	にしんの蒲焼	ロールキャベツのトマト煮込み	エネルギー 519kcal 塩分 2.2g	インゲンと人参のグラッセ	法蓮草	ポークジンジャー	鶏肉マスタード	菜の花	オクラとツナの辛みとえ	ナスと麩の炒め煮	こんにゃくの梅おかかかえ
	きんぴら	マカロニのバジル炒め	エネルギー 517kcal 塩分 2.0g	野菜炒め	揚げナスの煮物	オクラとツナの辛みとえ	鶏肉とキャベツの煮浸し	きのこ玉ねぎの卵とじ	こんにゃくの梅おかかかえ	人参と若芽の酢の物	人参と若芽の酢の物
水	一夜漬	竹輪の辛子炒め	エネルギー 519kcal 塩分 2.2g	一夜漬	竹輪の辛子炒め	オクラとツナの辛みとえ	鶏肉とキャベツの煮浸し	きのこ玉ねぎの卵とじ	こんにゃくの梅おかかかえ	人参と若芽の酢の物	人参と若芽の酢の物
	一夜漬	竹輪の辛子炒め	エネルギー 517kcal 塩分 2.0g	一夜漬	竹輪の辛子炒め	オクラとツナの辛みとえ	鶏肉とキャベツの煮浸し	きのこ玉ねぎの卵とじ	こんにゃくの梅おかかかえ	人参と若芽の酢の物	人参と若芽の酢の物

●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。

