

# 10月 普通食メニュー表

～栄養価はご飯(170g)を含んだ値です～



ライフデリは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18時までにご連絡をお願い致します。店員不在時は留守番電話にご伝言を残してください。



# ライフデリ




ご注文や変更・キャンセルのご連絡はお住いの地域担当配達店にご連絡下さい。


	昼食	夕食	昼食	夕食
1	鶏のごまタレ煮 キャベツの土佐煮 カリフラワーの煮物 五目炒め煮 若芽の明太和え	アジの塩焼 人参のレモン煮 青菜のおかかマヨネーズ和え 豆腐としめじののろみ煮 野菜の三杯酢	8 サワラの味噌煮 人参グラッセ 大根と椎茸の煮物 竹輪とじゃが芋の玉子とじ コンニャクの辛味炒め	照焼チキン ブロッコリー ベーコンと白菜のマリネ 里芋のかに風あんかけ ひじきの梅和え
日	エネルギー 527kcal 塩分 1.6g	エネルギー 443kcal 塩分 1.8g	エネルギー 528kcal 塩分 2.1g	エネルギー 534kcal 塩分 1.9g
2	カレイの煮付 法蓮草のおひたし おからと玉ねぎのサラダ 油揚げと大根の煮物 一口ナスのオランダ煮	肉団子のホイコーロー ひじき煮 南瓜と豚肉の辛味炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物	9 メンチカツ 菜の花のソテー 春雨のサラダ パスタのクリーム煮 キャベツの漬物柚子風味	ミックスカレー 法蓮草とハムのマリーネ 大根の酢漬
月	エネルギー 512kcal 塩分 2.5g	エネルギー 510kcal 塩分 2.5g	エネルギー 557kcal 塩分 1.6g	エネルギー 533kcal 塩分 2.1g
3	田楽煮 さつま芋とツナの青じそサラダ 豚肉の生姜焼 大根の千切煮	白身魚のバジルオリーブ焼 マッシュポテト 大豆と椎茸の煮物 五色きんぴら キャベツの塩昆布和え	10 白身フライ ハムの和風サラダ 五色煮豆 カリフラワーの甘酢漬け	ロールキャベツトマト煮込み インゲンソテー 切干大根煮 ナスと麩の炒め煮 なめこ煮
火	エネルギー 481kcal 塩分 2.2g	エネルギー 483kcal 塩分 1.9g	エネルギー 667kcal 塩分 1.9g	エネルギー 468kcal 塩分 2.4g
4	牛肉とニンニクの芽の炒め物 青菜とカリフラワーの塩炒め 車麩の玉子とじ れんこんの梅和え	煮込みつくね スナッフえんどう カラフルサラダ 豚肉とキャベツのごま風味炒め 昆布の佃煮	11 鶏もも竜田揚げ マッシュポテト 春雨フルーツサラダ キャベツと豚肉のカキソース炒め 高野豆腐煮	アジのごま焼 ピーマンソテー 菜の花のツナ炒め 麩とえのきのさっと煮 ふきのきんぴら
水	エネルギー 469kcal 塩分 2.3g	エネルギー 545kcal 塩分 2.5g	エネルギー 579kcal 塩分 2.1g	エネルギー 475kcal 塩分 1.9g
5	鶏のカレー照煮込み 小松菜のおひたし マリーネサラダ 豚肉と厚揚げの煮物 一夜漬	鮭の酒粕焼 キャベツソテー オクラのごま和え じゃが芋としめじの煮物 菜の花と錦糸玉子のおひたし	12 メバルのバジルオリーブ焼 スナッフえんどう ひじきとベーコンの煮物 じゃが玉煮 大根の甘酢漬け	豆腐ハンバーグ 人参のレモン煮 チンゲン菜の明太炒め 豚すき風煮物 きんぴられんこん
木	エネルギー 531kcal 塩分 2.2g	エネルギー 496kcal 塩分 2.0g	エネルギー 474kcal 塩分 1.5g	エネルギー 488kcal 塩分 2.2g
6	鯖のごま醤油焼 きのこソテー 切干と小松菜の煮物 ソースきんぴら 人参の炒りたら子	やわらかハンバーグ スパソテー キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え 油揚げの玉子とじ 白花豆腐	13 ポークジンジャー ヤングコーン カリフラワーのピーナッツ味噌和え 厚揚げとふきの煮物 キャベツの塩昆布和え	白身魚の生姜煮 小松菜の柚子和え 玉子スパサラダ ひき肉豆腐 一口ナスのオランダ煮
金	エネルギー 525kcal 塩分 3.1g	エネルギー 507kcal 塩分 1.9g	エネルギー 547kcal 塩分 2.6g	エネルギー 474kcal 塩分 2.8g
7	鶏団子の照り煮 レモンかぼちゃ ベーコンと野菜のソテー 小松菜の辛子和え	ブリの蒲焼 チンゲン菜とピーマンのソテー カリフラワーの柚子味噌和え 白菜とミンチの中華炒め 五目うの花	14 カレイの塩焼 オクラのペペロンチーノ じゃがベーコンサラダ 野菜の卵白煮 大根のマヨネーズ和え	飛竜頭柚子あん 野菜炒め 鶏肉と小松菜の煮物 大豆と人参の煮物
土	エネルギー 500kcal 塩分 2.0g	エネルギー 580kcal 塩分 2.4g	エネルギー 482kcal 塩分 1.9g	エネルギー 526kcal 塩分 1.9g

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食					
15	ヒレカツ ジャガ芋ソテー 蒸し鶏のヘルシー和え 豚肉とキャベツのごま風味炒め 一夜漬	おでんA マカロニサラダ ツナの玉子とじ 人参と若芽の酢の物	鶏釜めし	22	アジの塩焼 オクラのペペロンチーノ 切干大根煮 五色煮豆 小松菜の辛子和え	ロールキャベツの白味噌仕立て 法蓮草ソテー 野菜のピーナッツ和え 豚肉の生姜焼 大根と椎茸の煮物	29	鶏肉の韓国風炒め キャベツメンチ 青じそパスタ カリフラワーの柚子味噌和え れんこんと人参の甘露煮 豚肉と厚揚げの煮物 鶏肉と小松菜の煮物 大根の梅和え 竹輪とキヌサヤのごま炒め	エネルギー 514kcal 塩分 1.7g	エネルギー 469kcal 塩分 2.4g	エネルギー 485kcal 塩分 1.9g	エネルギー 469kcal 塩分 1.9g	エネルギー 505kcal 塩分 1.8g	エネルギー 606kcal 塩分 1.7g	
16	鮭の照焼 きのこソテー 野菜の三杯酢 肉じゃが煮 法蓮草と油揚げの煮物	白菜煮込みハンバーグ ひじきと大豆の煮物 ブロッコリーとハムのクリーム煮 小松菜のナムル		23	和風唐揚げ スパトマト炒め じゃがベーコンサラダ 白菜と厚揚げののろみ煮 コンニャクの辛味炒め	メバルの生姜煮 白菜の辛子柚子和え オクラとそばろのピーナッツ味噌和え 里芋のかに風あんかけ 昆布の佃煮	30	和風煮込みハンバーグ スナッペンとう 法蓮草と豆腐の玉子とじ ブロッコリーとハムのクリーム煮 大豆と椎茸の煮物	白身魚の味噌煮 キャベツの土佐煮 パスタのサラダ 春雨の五目炒め ふきのきんぴら	エネルギー 474kcal 塩分 2.5g	エネルギー 497kcal 塩分 2.2g	エネルギー 590kcal 塩分 2.2g	エネルギー 463kcal 塩分 2.5g	エネルギー 565kcal 塩分 2.6g	エネルギー 475kcal 塩分 2.5g
17	鶏の酒蒸し香味ソース 人参グラッセ 五目豆腐煮 豚肉と大根の煮物 春菊のごまポン酢和え	鯖の味噌煮 キャベツの土佐煮 トマトビーンズ じゃが芋と椎茸の煮物 竹輪とキヌサヤのごま炒め		24	サーモンフライ 大豆と人参の煮物 鶏肉と野菜の中華炒め 小松菜のナムル	トマト煮込みハンバーグ 菜の花のソテー 海草ときこの卵白煮 ナスと麩の炒め煮 大根の甘酢漬	31	サワラのごま醤油焼 チンゲン菜とピーマンのソテー レンコンとフキの煮物 車麩の野菜あんかけ なめこと若芽のサッと煮	ゴロツと肉じゃが 切干と小松菜の煮物 五色きんぴら マリーネサラダ	エネルギー 591kcal 塩分 2.8g	エネルギー 557kcal 塩分 2.4g	エネルギー 648kcal 塩分 1.8g	エネルギー 531kcal 塩分 2.3g	エネルギー 470kcal 塩分 2.7g	エネルギー 511kcal 塩分 2.1g
18	ブリの磯辺焼 インゲンソテー 肉入りうの花 車麩の野菜あんかけ 塩枝豆	餃子・焼売セット きんぴら 南瓜と豚肉の味噌炒め 大根の千切煮		25	豚ロースの生姜焼 キヌサヤ 南瓜のピーナッツ和え 白菜とミンチの中華炒め 高野豆腐煮	カレイの照焼 人参のきんぴら ブロッコリーの煮物 春雨としめじの炒め物 若芽の明太和え		エネルギー 575kcal 塩分 2.3g	エネルギー 544kcal 塩分 2.2g	エネルギー 548kcal 塩分 2.3g	エネルギー 476kcal 塩分 2.2g				
19	豚生姜焼き丼 青菜とカリフラワーの炒め 三色煮豆	白身魚の和風あん 一夜漬 なすの中華風南蛮漬 豚肉豆腐 なめこ煮		26	彩り八宝菜 ポテトサラダ キャベツと豚肉のカキソース炒め ふきと人参の甘露煮	鶏のマスタード焼き ピーマンソテー 切干とインゲンの煮物 じゃが玉煮 法蓮草と油揚げの煮物		エネルギー 661kcal 塩分 2.6g	エネルギー 512kcal 塩分 2.2g	エネルギー 467kcal 塩分 2.1g	エネルギー 561kcal 塩分 1.3g				
20	サワラの梅ダレ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー ひじきの炒り煮 竹輪とインゲンの玉子とじ マッシュポテト	えびカツ ブロッコリー れんこんサラダ ベーコンと野菜のソテー 小松菜のおひたし		27	やわらかポークシチュー 人参と春雨のサラダ ソースきんぴら キャベツの漬物柚子風味	鯖のみぞれ煮 人参グラッセ 法蓮草のおひたし 五目炒め煮 大根の千切煮		エネルギー 488kcal 塩分 2.4g	エネルギー 586kcal 塩分 1.7g	エネルギー 546kcal 塩分 2.6g	エネルギー 584kcal 塩分 2.0g				
21	ブレンオムレツ アスパラ ブロッコリーのゴマ和え ホイコーロー ふきのきんぴら	鶏のごま酢煮 マーボ春雨 油揚げの玉子とじ 人参の炒りたら子		28	ブリの磯辺焼 キャベツの塩昆布和え 油揚げと菜の花の煮物 麩とえのきのさっと煮 黒豆煮	大根とつくねの煮物 五目うの花 じゃが芋としめじの煮物 一夜漬		エネルギー 489kcal 塩分 1.8g	エネルギー 545kcal 塩分 2.3g	エネルギー 565kcal 塩分 1.7g	エネルギー 463kcal 塩分 2.6g				

## ライフデリのサービス

\* \* \* \* \*

- 1  医療食のご用意があります！  
腎臓食、透析食、カロリー調整食、  
ムース食 対応可能です。
- 2  ごはんの増減ができます！  
大盛 +51円 (税込)、減量 無料
- 3  お粥や刻み食もできます！  
お粥は無料、刻み食 +51円 (税込)

 その他お困りのことがございましたら、店員までお気軽にご相談ください。