



	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食		
15	豆腐ハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー レモンかぼちゃ 麩とえのきのさっと煮 キャベツの塩昆布和え	鶏もも竜田揚げ ブロッコリー 春雨の酢の物 ホイコーロー 大根の酢漬	22	鯖の味噌煮 人参のレモン煮 春雨の中華和え 里芋のかに風あんかけ 椎茸昆布	肉カボチャ ナスの油炒め 五色煮豆 鶏ミンチと小松菜の煮物	29	白身魚みりん焼 チンゲン菜とピーマンのソテー さつま揚げと小松菜の煮びたし 春雨の五目炒め 大根と椎茸の煮物	和風煮込みハンバーグ キヌサヤ 切昆布としめじの煮物 白菜と麩の玉子とじ 青菜と高野豆腐の煮物
金	エネルギー 487kcal 塩分 1.6g	エネルギー 534kcal 塩分 1.8g	金	エネルギー 505kcal 塩分 2.4g	エネルギー 571kcal 塩分 2.9g	金	エネルギー 424kcal 塩分 2.2g	エネルギー 468kcal 塩分 2.5g
16	根菜と肉団子の和風生姜スープ 菜の花のツナ炒め じゃが玉煮 塩枝豆	カレイの塩焼 オクラのペペロンチーノ 白菜のおかかポン酢和え 南瓜と豚肉の辛味炒め 人参の炒りたら子	23	ロールキャベツクリーム煮 スナッフえんどう レンコンとフキの煮物 五色きんぴら ズッキーニのトマト炒め	アジのごま醤油焼 チンゲン菜ソテー 大根の千切煮 車麩の玉子とじ キャベツの漬物柚子風味	30	和風唐揚げ ピーマンソテー パスタのトマトカレー炒め じゃが芋と椎茸の煮物 ひじきの炒り煮	さば塩焼 キャベツの土佐煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 南瓜と豚肉の味噌炒め 三色煮豆
土	エネルギー 451kcal 塩分 2.2g	エネルギー 480kcal 塩分 1.8g	土	エネルギー 483kcal 塩分 2.6g	エネルギー 483kcal 塩分 2.6g	土	エネルギー 582kcal 塩分 2.0g	エネルギー 566kcal 塩分 2.3g
17	ナスと鶏肉のしぎ焼 れんこんと人参の甘露煮 春雨としめじの炒め物 菜の花のおひたし	メンチカツ スパンテー 法蓮草のごま和え じゃが芋と椎茸の煮物 ひじきとベーコンの煮物	24	メバルのバジルオリーブ焼 法蓮草ソテー ナスのごまタレ煮 豚肉と野菜の生姜炒め 人参の炒りたら子	トマト煮込みハンバーグ ブロッコリー 金時豆煮 鶏肉と小松菜の煮物 マッシュポテト	31	サワラの蒲焼 オクラのペペロンチーノ マーボ春雨 車麩の野菜あんかけ ふきのきんぴら	ポークジンジャー ヤングコーン ブロッコリーときのこの煮物 ベーコンポテト 竹輪とキヌサヤのごま炒め
日	エネルギー 596kcal 塩分 1.9g	エネルギー 526kcal 塩分 1.9g	日	エネルギー 530kcal 塩分 2.0g	エネルギー 503kcal 塩分 1.6g	日	エネルギー 561kcal 塩分 2.4g	エネルギー 534kcal 塩分 2.4g
18	サワラのごま焼 キヌサヤ 塩野菜炒め 豚肉豆腐 三色煮豆	大根と鶏肉の煮物 マリーネサラダ 車麩の野菜あんかけ オクラともぼろのピーナツ味噌和え	25	照焼チキン スパトマト炒め きんぴられんこん 竹輪とじゃが芋の玉子とじ 一夜漬	白身フライ ひじきと挽肉の炒め煮 ブロッコリーとハムのクリーム煮 なめこ煮			
月	エネルギー 477kcal 塩分 1.9g	エネルギー 515kcal 塩分 2.0g	月	エネルギー 543kcal 塩分 2.0g	エネルギー 620kcal 塩分 2.0g			
19	オムレツイタリアンソース キャベツソテー れんこんサラダ ベーコンポテト 昆布の佃煮	つくねの照焼 人参グラッセ 人参と春雨のサラダ 鶏肉のすき焼煮 大根と小松菜の煮物	26	カレイの塩焼 きのこソテー ブロッコリーの煮物 白菜とミンチの中華炒め 五目うの花	鶏のごまタレ煮 アスパラ 五目豆腐煮 じゃが玉煮 れんこんの梅和え			
火	エネルギー 470kcal 塩分 1.3g	エネルギー 550kcal 塩分 1.7g	火	エネルギー 491kcal 塩分 2.2g	エネルギー 516kcal 塩分 1.5g			
20	アリの磯辺焼 インゲンソテー 和風スパゲティー 油揚げの玉子とじ なめこ若芽のサッと煮	鶏肉の韓国風炒め 法蓮草とハムのマリーネ 豆腐としめじのとろみ煮 竹輪とキヌサヤのごま炒め	27	鶏団子の照煮 大根と小松菜の煮物 麩とえのきのさっと煮 竹輪のごま炒め	マイルドカレーのルー ゴロゴロ野菜の塩炒め 大根の甘酢漬			
水	エネルギー 510kcal 塩分 2.1g	エネルギー 529kcal 塩分 2.0g	水	エネルギー 467kcal 塩分 2.0g	エネルギー 615kcal 塩分 3.0g			
21	彩り八宝菜 パスタのサラダ 豚肉とキャベツのごま風味炒め 白花豆煮	赤魚の酒粕焼 菜の花のソテー 三色和え 鶏じゃが煮 ふきのきんぴら	28	キャベツメンチ 青じそパスタ 切干と挽肉のオイスター炒め 豚すき風煮物 高野豆腐煮	田楽煮 大豆と人参の煮物 ナスの挽肉炒め ごま昆布			
木	エネルギー 482kcal 塩分 2.1g	エネルギー 503kcal 塩分 2.1g	木	エネルギー 601kcal 塩分 2.1g	エネルギー 490kcal 塩分 1.9g			

## 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。