

# 2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。

	朝食	夕食		朝食	夕食
1	カレイの塩焼 小松菜のおひたし 野菜のごま和え 豚肉豆腐 ひじきの炒り煮	キャベツメンチ マッシュポテト コンニャクの辛味炒め 車麩の玉子とじ 大根の酢漬	木	赤魚のバジルオリーブ焼 きのこソテー 8 切干と小松菜の煮物 竹輪とじゃが芋の玉子とじ 春菊のおかか和え	餃子・焼売セット 春雨のサラダ 豚肉と大根の煮物 ひじき煮
	エネルギー 466kcal 塩分 2.0g	エネルギー 594kcal 塩分 1.6g	木	エネルギー 471kcal 塩分 1.8g	エネルギー 572kcal 塩分 1.9g
2	ナスと鶏肉のしぎ焼 白菜のおかかポン酢和え 南瓜と豚肉の味噌炒め 竹輪のごま炒め	鮭のごま醤油焼 スナッペンとう 野菜のピーナッツ和え じゃが芋と椎茸の煮物 一夜漬	金	鶏のカレー照煮込み オクラのペペロンチーノ 9 ブロccoliの煮物 パスタのクリーム煮 キャベツの漬物柚子風味	白身魚の和風あん 大根の塩昆布和え ポテトサラダ 白菜と麩の玉子とじ れんこんの梅和え
	エネルギー 605kcal 塩分 1.8g	エネルギー 471kcal 塩分 2.2g	金	エネルギー 560kcal 塩分 2.1g	エネルギー 502kcal 塩分 1.9g
3	サワラの蒲焼 白菜の辛子柚子和え マカロニマリーネサラダ 豆腐としめじのとろみ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物	つくねの照焼 ピーマンソテー 大根と小松菜の煮物 鶏肉と野菜の中華炒め なめこ煮	土	さばみりん干焼 キャベツの土佐煮 10 法蓮草とハムのマリーネ 五色煮豆 一夜漬	えびカツ マカロニトマト炒め 切干大根煮 じゃが芋としめじの煮物 ひじきと挽肉の炒め煮
	エネルギー 529kcal 塩分 2.2g	エネルギー 512kcal 塩分 1.9g	土	エネルギー 564kcal 塩分 2.1g	エネルギー 583kcal 塩分 2.3g
4	ゴロツと肉じゃが ナスの油炒め ソースきんぴら 春菊のごまポン酢和え	白身フライ ベーコンと白菜のマリネ 野菜のおろし煮 昆布の佃煮	日	鶏団子のケチャップ煮 11 ブロccoliのゴマ和え ナスと麩の炒め煮 高野豆腐煮	カレイの煮付 人参のきんぴら 五目野菜の甘酢和え 里芋のかに風あんかけ 三色煮豆
	エネルギー 562kcal 塩分 2.4g	エネルギー 610kcal 塩分 1.6g	日	エネルギー 560kcal 塩分 2.6g	エネルギー 500kcal 塩分 2.4g
5	アジのいしる焼 人参グラッセ オクラのごま和え 春雨としめじの炒め物 大豆煮	鶏団子の照煮 れんこんサラダ キャベツと豚肉のカキソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物	月	ブレインオムレツ アスパラ 12 青菜のおかかマヨネーズ和え じゃが玉煮 大根の甘酢漬	鶏の幽庵焼 ピーマンソテー チンゲン菜の明太炒め 麩とえのきのさっと煮 きんぴられんこん
	エネルギー 475kcal 塩分 1.8g	エネルギー 518kcal 塩分 1.8g	月	エネルギー 484kcal 塩分 1.7g	エネルギー 551kcal 塩分 1.5g
6	豚生姜焼き丼 菜の花のツナ炒め カリフラワーの甘酢漬	ブリの味噌煮 大根と椎茸の煮物 金時豆煮 白菜とミンチの中華炒め 小松菜の柚子和え	火	メバルの生姜煮 小松菜のナムル 13 切干とインゲンの煮物 春雨の五目炒め 椎茸昆布	和風大豆ハンバーグ 人参のレモン煮 パスタのサラダ ブロccoliとハムのクリーム煮 コンニャクの辛味炒め
	エネルギー 651kcal 塩分 2.9g	エネルギー 567kcal 塩分 2.4g	火	エネルギー 449kcal 塩分 2.9g	エネルギー 575kcal 塩分 2.0g
7	和風煮込みハンバーグ ブロccoli 三色和え 五目炒め煮 人参の炒りたら子	鶏の酒蒸し香味ソース チンゲン菜ソテー 切昆布煮 ベーコンと野菜のソテー オクラとそばろのピーナツ味噌和え	水	鶏もも竜田揚げ スパトマト炒め 14 じゃがベーコンサラダ 白菜と厚揚げのとろみ煮 なめこと若芽のサッと煮	さわら白醤油焼 キャベツの塩昆布和え 大根のマヨネーズ和え 野菜炒め 大豆と人参の煮物
	エネルギー 488kcal 塩分 2.5g	エネルギー 564kcal 塩分 3.1g	水	エネルギー 530kcal 塩分 2.5g	エネルギー 472kcal 塩分 1.5g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
15	ブリのごま醤油焼 こんにゃくきんぴら 蒸し鶏のヘルシー和え ホイコーロー 一夜漬	ポークジンジャー ヤングコーン マカロニサラダ 豆腐としめじのトロみ煮 人参と若芽の酢の物	トマト煮込みハンバーグ アスパラ じゃがベーコンサラダ 麩とえのきのさっと煮 鶏ミンチと小松菜の煮物	白身フライ 野菜のピーナッツ和え 五色煮豆 大根と椎茸の煮物		
木	エネルギー 562kcal 塩分 2.4g	エネルギー 559kcal 塩分 2.4g	エネルギー 500kcal 塩分 1.7g	エネルギー 632kcal 塩分 2.0g		
16	メンチカツ キャベツソテー おからと玉ねぎのサラダ 白菜とミンチの中華炒め 法蓮草と油揚げの煮物	カレイの塩焼 チンゲン菜ソテー ひじきと大豆の煮物 インゲンの生姜炒め ナスの油炒め	カレイの照焼 オクラのペペロンチーノ 和風スパゲティー ゴロゴロポタージュ 昆布の佃煮	ロールキャベツの白味噌仕立て インゲンソテー 大根と人参の金平 里芋のかに風あんかけ コンニャクの辛味炒め		
金	エネルギー 544kcal 塩分 1.9g	エネルギー 516kcal 塩分 2.1g	エネルギー 476kcal 塩分 1.7g	エネルギー 464kcal 塩分 1.7g		
17	照焼チキン 人参グラッセ 若芽とチンゲン菜のうま煮 野菜の卵白煮 ふきのきんぴら	田楽煮 レモンかぼちゃ 豚肉の生姜焼 法蓮草ソテー	ヒレカツ マカロニトマト炒め 大豆と人参の煮物 野菜炒め ひじきの梅和え	サワラのごま醤油焼 人参のレモン煮 若芽としらすのおひたし ナスと麩の炒め煮 大根の甘酢漬		
土	エネルギー 512kcal 塩分 2.2g	エネルギー 475kcal 塩分 2.2g	エネルギー 517kcal 塩分 1.7g	エネルギー 511kcal 塩分 2.4g		
18	鮭の青じそ焼 マッシュポテト 高野豆腐の味噌煮 車麩の野菜あんかけ 塩枝豆	煮込みつくね キヌサヤ きんぴら 豚肉豆腐 大根の千切煮	ブリの蒲焼 ピーマンソテー 菜の花のツナ炒め 春雨としめじの炒め物 高野豆腐煮	彩り八宝菜 スパゲティサラダ 五目炒め煮 若芽の明太和え		
日	エネルギー 475kcal 塩分 2.2g	エネルギー 504kcal 塩分 2.9g	エネルギー 590kcal 塩分 2.3g	エネルギー 458kcal 塩分 2.0g		
19	鶏のごま酢煮 竹輪と菜の花の煮物 厚揚げと若芽の玉子とじ マリーネサラダ	赤魚の酒粕焼 白菜の辛子柚子和え なすの中華風南蛮漬 南瓜と豚肉の味噌炒め ひじきの梅煮	大根とつくねの煮物 さつま揚げと小松菜の煮びたし キャベツと豚肉のカキソース炒め ふきと人参の甘露煮	アジの磯辺焼 きのこソテー 南瓜のピーナツ和え じゃが玉煮 法蓮草と油揚げの煮物		
月	エネルギー 528kcal 塩分 2.7g	エネルギー 534kcal 塩分 2.1g	エネルギー 511kcal 塩分 2.5g	エネルギー 486kcal 塩分 2.0g		
20	根菜と肉団子の和風生姜スープ さつま芋の甘露煮 五色きんぴら 小松菜のおひたし	マイルドカレーのルー コールスローサラダ 三色煮豆	白身魚の味噌煮 大根の酢漬 人参と春雨のサラダ 白菜とミンチの中華炒め キャベツの漬物柚子風味	和風唐揚げ キャベツとインゲンのソテー 法蓮草のおひたし 豆腐としめじのトロみ煮 オクラとそばろのピーナツ味噌和え		
火	エネルギー 473kcal 塩分 2.4g	エネルギー 652kcal 塩分 2.6g	エネルギー 437kcal 塩分 2.3g	エネルギー 598kcal 塩分 2.4g		
21	鯖の生姜煮 チンゲン菜とピーマンのソテー ひじき煮 ベーコンポテト 五目うの花	鶏のマスタード焼き ブロッコリー 青菜のわさび和え 油揚げの玉子とじ 人参の炒りたら子	豆腐ハンバーグ チンゲン菜ソテー 油揚げと菜の花の煮物 ブロッコリーとハムのクリーム煮 金時豆煮	おでんA 竹輪のごま炒め 鶏肉と小松菜の煮物 一夜漬		
水	エネルギー 568kcal 塩分 2.1g	エネルギー 560kcal 塩分 1.6g	エネルギー 519kcal 塩分 2.2g	エネルギー 471kcal 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。