

3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。



【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	鮭の塩焼 人参のきんぴら マカロニマリネサラダ ツナの玉子とじ マッシュポテト	ナスと鶏肉のしぎ焼 法蓮草と切干のおひたし 豚すき風煮物 ひじきとベーコンの煮物	木	えびカツ スパトマト炒め 五目春雨の酢の物 豚肉とキャベツのごま風味炒め 大根と椎茸の煮物	ミックスカレー マリーネサラダ 金時豆煮
	エネルギー 469kcal 塩分 1.7g	エネルギー 741kcal 塩分 3.6g	木	エネルギー 608kcal 塩分 2.3g	エネルギー 604kcal 塩分 1.9g
2	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 白菜と厚揚げののろみ煮 菜の花のおひたし	メバルのバジルオリーブ焼 キャベツの土佐煮 五目うの花 五色きんぴら なめこ煮	金	チキン南蛮 ピーマンソテー 油揚げと菜の花の煮物 五色煮豆 竹輪とキヌサヤのごま炒め	ブリの磯辺焼 きのこソテー ベーコンのごま酢和え ナスと麩の炒め煮 マッシュポテト
	エネルギー 515kcal 塩分 2.4g	エネルギー 488kcal 塩分 2.0g	金	エネルギー 665kcal 塩分 3.5g	エネルギー 514kcal 塩分 2.1g
3	ちらし寿司 ホイコーロー かぼきんサラダ	鶏肉のカレー風味焼 人参グラッセ 蒸し野菜の塩こうじ和え 野菜たっぷりマーボー豆腐 大豆煮	土	アジの蒲焼 キャベツの漬物柚子風味 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンの生姜炒め 菜の花のおひたし	おでん 青菜のわさび和え 豚肉豆腐 ひじきと挽肉の炒め煮
	エネルギー 539kcal 塩分 2.1g	エネルギー 545kcal 塩分 1.9g	土	エネルギー 530kcal 塩分 2.4g	エネルギー 469kcal 塩分 3.0g
4	クリーム煮込みハンバーグ 青じそパスタ コールスローサラダ 車麩の野菜あんかけ 小松菜の柚子和え	赤魚の酒粕焼 コンニャクの辛味炒め 菜の花とツナの辛子和え じゃが芋と椎茸の煮物 大根のマヨネーズ和え	日	オムレツイタリアンソース スパソテー 豆ごはん レンコンとブギの煮物 豚肉の生姜焼 白菜の辛子柚子和え	鶏肉の韓国風炒め 野菜のピーナッツ和え 野菜のおろし煮 白花豆煮
	エネルギー 538kcal 塩分 2.1g	エネルギー 456kcal 塩分 1.9g	日	エネルギー 532kcal 塩分 1.7g	エネルギー 496kcal 塩分 1.8g
5	白身フライ 一口ナスのオランダ煮 鶏肉とれんこんの炒め煮 春菊のごまポン酢和え	根菜と肉団子の和風生姜スープ 法蓮草のごま和え 春雨としめじの炒め物 カリフラワーの甘酢漬	月	ヘルシーハンバーグ 人参グラッセ 切干と小松菜の煮物 ソースきんぴら なめこ煮	白身魚のムニエル 五目野菜の甘酢和え キャベツと豚肉のカキソース炒め 春菊のおかか和え
	エネルギー 641kcal 塩分 1.9g	エネルギー 439kcal 塩分 2.4g	月	エネルギー 494kcal 塩分 2.5g	エネルギー 598kcal 塩分 1.7g
6	鶏肉のマーマレード煮 アスパラ 大豆と椎茸の煮物 ベーコンポテト ごま昆布	カレイの煮付 オクラのペペロンチーノ 四色なます 南瓜と豚肉の味噌炒め 竹の子と人参のおかか煮	火	赤魚の生姜煮 キャベツの土佐煮 春雨のサラダ 野菜の卵白煮 法蓮草のおひたし	照焼チキン 小松菜のナムル 大豆と人参の煮物 パスタのクリーム煮 ひじき煮
	エネルギー 537kcal 塩分 1.6g	エネルギー 501kcal 塩分 2.5g	火	エネルギー 465kcal 塩分 2.1g	エネルギー 540kcal 塩分 2.0g
7	サワラの西京焼 大根と青菜の柚子和え ブロッコリーのごま和え 油揚げの玉子とじ なめこと若芽のサッと煮	つくねの照焼 キヌサヤ れんこんサラダ じゃが芋としめじの煮物 鶏ミンチと小松菜の煮物	水	メンチカツ アスパラ じゃが芋とツナのサラダ ナスの挽肉炒め 大根の千切煮	ゴロツと肉じゃが 竹輪のごま炒め 野菜炒め 一夜漬
	エネルギー 494kcal 塩分 2.6g	エネルギー 511kcal 塩分 1.7g	水	エネルギー 532kcal 塩分 1.6g	エネルギー 485kcal 塩分 2.4g

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食																													
大根とつくねの煮物	メバルの柚香煮	鶏の幽庵焼	田楽煮	鶏団子の照煮	アジのいしる焼	ぜんまいとミンチの煮物	オクラのペペロンチーノ	インゲンと人参のグラッセ	鶏釜めし	キャベツの土佐煮	麩とえのきのさっと煮	カリフラワーの柚子味噌和え	ハムと春雨のサラダ	切干大根のおから煮	オクラとそばろのピーナツ味噌和え	切昆布としめじの煮物	キャベツの塩昆布和え	ホイコーロー	五色煮豆	里芋のかに風あんかけ	春雨の五目炒め	白菜と麩の玉子とじ	木	エネルギー 478kcal 塩分 2.1g	エネルギー 467kcal 塩分 1.9g	木	エネルギー 564kcal 塩分 1.5g	エネルギー 452kcal 塩分 2.4g	木	エネルギー 468kcal 塩分 2.2g	エネルギー 481kcal 塩分 1.9g								
さばみりん干焼	ロールキャベツの和風煮	キャベツメンチ	ホキの青じそ焼	鮭の磯辺焼	白菜煮込みハンバーグ	人参のきんぴら	スパンテー	チンゲン菜ソテー	インゲンソテー	インゲンソテー	菜の花のツナ炒め	白菜のおかかボン酢和え	中華うま煮	大根の千切煮	豚挽き肉と切干大根の煮物	パスタのトマトカレー炒め	じゃが玉煮	春雨としめじの炒め物	五色きんぴら	大根の千切煮	車麩の玉子とじ	じゃが芋と椎茸の煮物	南瓜と豚肉の味噌炒め	塩枝豆	野菜のごま和え	ズッキーニのトマト炒め	キャベツの漬物	柚子風味	ひじきの炒り煮	チンゲン菜の明太炒め	金	エネルギー 570kcal 塩分 1.8g	エネルギー 449kcal 塩分 2.4g	金	エネルギー 576kcal 塩分 2.2g	エネルギー 460kcal 塩分 2.3g	金	エネルギー 459kcal 塩分 1.5g	エネルギー 510kcal 塩分 2.1g
鶏のごまタレ煮	サワラの梅タレ焼	ブリの蒸し煮	煮込みつくね	大根と鶏肉の煮物	白身魚みりん焼	青じそパスタ	こんにゃくきんぴら	法蓮草ソテー	キヌサヤ	オクラのペペロンチーノ	れんこんと人参の甘露煮	竹輪と菜の花の煮物	ひじき煮	春雨の中華和え	なすの中華風南蛮漬け	ハムの和風サラダ	南瓜と豚肉の辛味炒め	じゃが芋と椎茸の煮物	油揚げと大根の煮物	キャベツと豚肉のカキソース炒め	車麩の野菜あんかけ	キャベツの漬物	ベーコンポテト	高野豆腐煮	ひじきとベーコンの煮物	人参の炒りたら子	マッシュポテト	菜の花と錦糸玉子のおひたし	竹輪とキヌサヤのごま炒め	土	エネルギー 564kcal 塩分 1.5g	エネルギー 457kcal 塩分 2.1g	土	エネルギー 529kcal 塩分 2.4g	エネルギー 519kcal 塩分 2.5g	土	エネルギー 498kcal 塩分 1.8g	エネルギー 465kcal 塩分 2.0g	
アジの昆布醤油焼	和風煮込みハンバーグ	鶏のカレー照煮込み	さば塩焼	アジの昆布醤油焼	和風煮込みハンバーグ	インゲンソテー	ブロッコリー	人参グラッセ	小松菜の柚子和え	小松菜の柚子和え	塩野菜炒め	マリネサラダ	おからと玉ねぎのサラダ	ブロッコリーの煮物	野菜のおろし煮	三色煮豆	オクラとそばろのピーナツ味噌和え	一夜漬	なめこ煮	なめこ煮	なめこ煮	なめこ煮	なめこ煮	日	エネルギー 488kcal 塩分 2.2g	エネルギー 483kcal 塩分 2.8g	日	エネルギー 543kcal 塩分 2.2g	エネルギー 519kcal 塩分 2.3g	日	エネルギー 488kcal 塩分 2.2g	エネルギー 483kcal 塩分 2.8g							
彩り八宝菜	餃子・焼売セット	ヒレカツ	鶏のごま酢煮	彩り八宝菜	餃子・焼売セット	れんこんサラダ	和風スパゲティー	人参グラッセ	ゴボウのピリ辛サラダ	れんこんの梅和え	鶏じゃが煮	炒り豆腐	麩とえのきのさっと煮	じゃが玉煮	ムース食 対応可能です。	法蓮草と油揚げの煮物	大根と小松菜の煮物	五目うの花	れんこんの梅和え	れんこんの梅和え	れんこんの梅和え	れんこんの梅和え	月	エネルギー 466kcal 塩分 1.7g	エネルギー 521kcal 塩分 2.2g	月	エネルギー 537kcal 塩分 1.4g	エネルギー 542kcal 塩分 2.3g	月	エネルギー 466kcal 塩分 1.7g	エネルギー 521kcal 塩分 2.2g								
鶏団子のケチャップ煮	白身フライ	ハヤシライス	鶏のごま酢煮	鶏団子のケチャップ煮	白身フライ	カリフラワーの甘酢漬け	法蓮草とハムのマリネ	おからと玉ねぎのサラダ	ゴボウのピリ辛サラダ	れんこんの梅和え	油揚げの玉子とじ	インゲンの生姜炒め	麩とえのきのさっと煮	じゃが玉煮	ごはんの増減ができます！	竹輪とキヌサヤのごま炒め	ふきのきんぴら	大根の酢漬	カレー	大根の酢漬	大根の酢漬	大根の酢漬	火	エネルギー 547kcal 塩分 2.7g	エネルギー 666kcal 塩分 2.0g	火	エネルギー 537kcal 塩分 2.3g	エネルギー 468kcal 塩分 2.1g	火	エネルギー 547kcal 塩分 2.7g	エネルギー 666kcal 塩分 2.0g								
鮭の照焼	牛肉とキャベツの炒め物	サワラのエスカベッシュ	和風唐揚げ	鮭の照焼	牛肉とキャベツの炒め物	菜の花のソテー	マカロニサラダ	切干と挽肉のオイスター炒め	和風唐揚げ	青じそパスタ	三色和え	ベーコンポテト	ホイコーロー	大豆と人参の煮物	お粥や刻み食もできます！	豆腐としめじのとろみ煮	青菜と高野豆腐の煮物	高野豆腐煮	高野豆腐煮	高野豆腐煮	高野豆腐煮	高野豆腐煮	水	エネルギー 467kcal 塩分 2.4g	エネルギー 609kcal 塩分 2.3g	水	エネルギー 530kcal 塩分 2.3g	エネルギー 652kcal 塩分 2.2g	水	エネルギー 467kcal 塩分 2.4g	エネルギー 609kcal 塩分 2.3g								

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。