

1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	
鶏のごま酢煮		ブリの照焼		和風ハンバーグB		カレイの塩焼	さつま芋ご オクラのペペロンチーノ
1 肉入りうの花 野菜炒め 切干と小松菜の煮物		人参のレモン煮 油揚げと菜の花の煮物 豆腐としめじのとりみ煮 白花豆煮		8 おからと玉ねぎのサラダ 油揚げの玉子とじ 大根と椎茸の煮物		ベーコンと白菜のマリネ ナスと麩の炒め煮 ひじきの梅和え	
月 エネルギー 518kcal 塩分 2.5g		月 エネルギー 538kcal 塩分 2.3g		月 エネルギー 493kcal 塩分 2.5g		月 エネルギー 490kcal 塩分 1.6g	
白身魚の生姜煮 チンゲン菜ソテー		キャベツメンチ スパトマト炒め ひじき煮		9 鯖の磯辺焼 菜の花 ブロッコリーときのこの煮物 パスタのクリーム煮 キャベツの漬物柚子風味		鶏団子の照煮 法蓮草とハムのマリーネ 春雨の五目炒め 大根の酢漬	
2 竹輪のごま炒め 油揚げと大根の煮物 一口ナスのオランダ煮		春雨としめじの炒め物 鶏ミンチと小松菜の煮物		火 エネルギー 511kcal 塩分 1.6g		火 エネルギー 472kcal 塩分 2.1g	
火 エネルギー 465kcal 塩分 2.9g		火 エネルギー 585kcal 塩分 2.1g		火 エネルギー 511kcal 塩分 1.6g		火 エネルギー 472kcal 塩分 2.1g	
炊き合せ		ナスと鶏肉のしぎ焼		鶏もも竜田揚げ ピーマンソテー		メバルの生姜煮 スナップえんどう 切干大根煮	
3 キャベツとインゲンのソテー 南瓜と豚肉の辛味炒め なめこと若芽のサッと煮		大豆と椎茸の煮物 五色きんぴら 竹の子と人参のおかか煮		10 ふきと人参の甘露煮 五色煮豆 カリフラワーの甘酢漬け		メバルの生姜煮 スナップえんどう 切干大根煮 竹輪とじゃが芋の玉子とじ なめこ煮	
水 エネルギー 460kcal 塩分 2.2g		水 エネルギー 594kcal 塩分 2.2g		水 エネルギー 562kcal 塩分 2.3g		水 エネルギー 469kcal 塩分 2.5g	
アジのいしる焼 キャベツソテー		豆腐ハンバーグ 法蓮草ソテー		11 サワラの梅タレ焼 人参のきんぴら 春雨フルーツサラダ キャベツと豚肉のカキソース炒め 菜の花と錦糸玉子のおひたし		彩り八宝菜 ひじきとベーコンの煮物 麩とえのきのさっと煮 ふきのきんぴら	
4 青菜とカリフラワーの塩炒め 車麩の玉子とじ 大根の千切煮		ズッキーニのトマト炒め 豚肉とキャベツのごま風味炒め 昆布の佃煮		木 エネルギー 502kcal 塩分 2.0g		木 エネルギー 434kcal 塩分 1.8g	
木 エネルギー 494kcal 塩分 1.7g		木 エネルギー 489kcal 塩分 2.0g		木 エネルギー 502kcal 塩分 2.0g		木 エネルギー 434kcal 塩分 1.8g	
牛肉とニンニクの芽の炒め物		大根と鶏肉の煮物		鶏肉の韓国風炒め		白身フライ	
5 ひじきとさつま揚げの煮物 白菜と厚揚げのとりみ煮 マッシュポテト		レンコンとフキの煮物 じゃが芋としめじの煮物 高野豆腐煮		12 菜の花のツナ炒め じゃが玉煮 大根の甘酢漬け		チンゲン菜の明太炒め 豆腐としめじのとりみ煮 キャベツの塩昆布和え	
金 エネルギー 453kcal 塩分 2.1g		金 エネルギー 529kcal 塩分 1.7g		金 エネルギー 527kcal 塩分 1.7g		金 エネルギー 574kcal 塩分 2.0g	
赤魚の味噌煮 きのこソテー		肉団子のホイコーロー		13 カレイの照焼 小松菜の柚子和え 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 きんぴられんこん		白菜煮込みハンバーグ 玉子スパサラダ ソースきんぴら 一口ナスのオランダ煮	
6 法蓮草と油揚げの煮物 ツナの玉子とじ 人参の炒りたら子		大根と小松菜の煮物 里芋のかに風あんかけ 金時豆煮		土 エネルギー 484kcal 塩分 2.2g		土 エネルギー 561kcal 塩分 2.5g	
土 エネルギー 475kcal 塩分 2.3g		土 エネルギー 488kcal 塩分 2.2g		土 エネルギー 484kcal 塩分 2.2g		土 エネルギー 561kcal 塩分 2.5g	
鶏肉のマーマレード煮 人参グラッセ 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		ヒレカツ 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 鶏のマスタード焼き キャベツソテー コーンと挽肉の炒め物 炒り豆腐 大根のマヨネーズ和え		野菜たっぷり中華丼 ブロッコリーのゴマ和え 昆布と大豆の煮物	
日 エネルギー 534kcal 塩分 2.0g		日 エネルギー 491kcal 塩分 1.9g		日 エネルギー 557kcal 塩分 1.6g		日 エネルギー 548kcal 塩分 3.1g	



昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食							
15	ポークジンジャー ヤングコーン 蒸し鶏のヘルシー和え 白菜とミンチの中華炒め 小松菜のナムル	アジの蒲焼 人参のレモン煮 法蓮草と切干のおひたし ツナの玉子とじ 椎茸昆布	22	大根とつくねの煮物 切干大根煮 五色煮豆 人参の炒りたら子	白身フライ 野菜のピーナッツ和え 鶏じゃが煮 大根の梅和え	29	鯖の味噌煮 キャベツの土佐煮 カリフラワーの柚子味噌和え 鶏肉と小松菜の煮物 大根の梅和え	和風唐揚げ ブロッコリー マッシュサラダ 油揚げの玉子とじ 竹輪とキヌサヤのごま炒め	月	エネルギー 544kcal 塩分 2.6g	エネルギー 551kcal 塩分 2.3g	月	エネルギー 492kcal 塩分 2.6g	エネルギー 618kcal 塩分 1.8g	月	エネルギー 507kcal 塩分 2.3g	エネルギー 638kcal 塩分 2.2g
16	根菜と肉団子の和風生姜スープ マリーネサラダ 肉じゃが煮 法蓮草と油揚げの煮物	餃子・焼売セット ひじきと大豆の煮物 鶏肉と小松菜の煮物 一夜漬	23	カレイの煮付 法蓮草ソテー 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	鶏の酒蒸し香味ソース 白菜の辛子柚子和え 大豆と人参の煮物 里芋のかに風あんかけ 昆布の佃煮	30	野菜たっぷりハンバーグ スパソテー 切干とインゲンの煮物 ブロッコリーとハムのクリーム煮 大豆と椎茸の煮物	ポークジンジャー キヌサヤ パスタのサラダ 春雨の五目炒め ふきのきんぴら	火	エネルギー 475kcal 塩分 2.2g	エネルギー 504kcal 塩分 1.9g	火	エネルギー 463kcal 塩分 2.5g	エネルギー 576kcal 塩分 2.7g	火	エネルギー 545kcal 塩分 2.0g	エネルギー 573kcal 塩分 2.5g
17	白身魚のムニエル 竹輪のごま炒め 野菜たっぷりマーボー豆腐 春菊のごまポン酢和え	ロールキャベツの和風煮 トマトビーンズ じゃが芋と椎茸の煮物 ナスのごまタレ煮	24	クリーム煮込みハンバーグ アスパラ オクラともぼろのピーナッツ味噌和え 鶏肉と野菜の中華炒め 小松菜のナムル	サワラの西京焼 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	鶏肉のカレー風味焼 チンゲン菜とピーマンのソテー ベーコンポテト 車麩の野菜あんかけ 高野豆腐煮	メバルの柚香煮 人参のレモン煮 切干と小松菜の煮物 五色きんぴら マリーネサラダ	水	エネルギー 602kcal 塩分 1.7g	エネルギー 516kcal 塩分 2.3g	水	エネルギー 535kcal 塩分 2.0g	エネルギー 525kcal 塩分 1.9g	水	エネルギー 525kcal 塩分 1.9g	エネルギー 484kcal 塩分 2.2g
18	やわらかチキンのアイオリソース きんぴら 南瓜と豚肉の味噌炒め 大根の千切煮	煮込みつくね キヌサヤ 肉入りうの花 車麩の野菜あんかけ 塩枝豆	25	ミックスカレー コールスローサラダ 竹輪と菜の花の煮物	鶏のごまタレ煮 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				木	エネルギー 655kcal 塩分 1.8g	エネルギー 531kcal 塩分 3.0g	木	エネルギー 569kcal 塩分 1.9g	エネルギー 538kcal 塩分 1.8g			
19	鯖の生姜煮 人参グラッセ カリフラワーの柚子味噌和え 野菜炒め 三色煮豆	メンチカツ スパソテー なすの中華風南蛮漬け 豚肉豆腐 なめこ煮	26	えびカツ スパトマト炒め 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	アジの昆布醤油焼 ピーマンソテー 切干と人参のハリハリ じゃが玉煮 法蓮草と油揚げの煮物				金	エネルギー 500kcal 塩分 2.6g	エネルギー 560kcal 塩分 2.1g	金	エネルギー 639kcal 塩分 2.1g	エネルギー 483kcal 塩分 2.1g			
20	チーズオムレツ 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	メバルのバジルオリーブ焼 キャベツの土佐煮 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	白身魚の和風あん 人参グラッセ 人参と春雨のサラダ 鶏肉のすき焼煮 キャベツの漬物	牛肉とニンニクの芽の炒め物 法蓮草のおひたし 五目炒め煮 大根の千切煮				土	エネルギー 480kcal 塩分 2.3g	エネルギー 463kcal 塩分 1.5g	土	エネルギー 495kcal 塩分 1.7g	エネルギー 475kcal 塩分 2.0g			
21	ブリの磯辺焼 オクラのペペロンチーノ 洋風肉じゃが煮 ホイコーロー ふきのきんぴら	照焼チキン 青じそパスタ コーンサラダ 白菜と麩の玉子とじ 人参と若芽の酢の物	28	鶏団子のケチャップ煮 油揚げと菜の花の煮物 麩とえのきのさっと煮 金時豆煮	赤魚の甘辛タレ チンゲン菜ソテー 五目うの花 じゃが芋としめじの煮物 一夜漬				日	エネルギー 537kcal 塩分 2.1g	エネルギー 540kcal 塩分 2.1g	日	エネルギー 566kcal 塩分 2.7g	エネルギー 490kcal 塩分 2.0g			

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。