

4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	メバルの蒸し煮 人参のきんぴら 能登産かぼちゃ芋のサラダ 野菜炒め 切干と小松菜の煮物	ナスと鶏肉のしぎ焼 油揚げと菜の花の煮物 豆腐としめじのとりみ煮 白花豆腐	マイルドカレーのルー	つくねの照焼 ブロッコリー マカロニとパプリカのサラダ ナスと麩の炒め煮 ひじきの梅和え
日	エネルギー 458kcal 塩分 2.3g	エネルギー 514kcal 塩分 2.0g	エネルギー 596kcal 塩分 3.2g	エネルギー 529kcal 塩分 1.5g
2	ポークジンジャー キヌサヤ 中華うま煮 竹輪とインゲンの玉子とじ キャベツの塩昆布和え	カレイの照焼 人参のレモン煮 大根なます ゴロゴロポタージュ 鶏ミンチと小松菜の煮物	白身フライ	ゴロツと肉じゃが
月	エネルギー 567kcal 塩分 2.4g	エネルギー 471kcal 塩分 1.9g	エネルギー 661kcal 塩分 1.9g	エネルギー 491kcal 塩分 1.9g
3	鮭の青じそ焼 チンゲン菜ソテー マリネサラダ 南瓜と豚肉の辛味炒め なめこと若芽のサツと煮	メンチカツ キャベツソテー 大豆と椎茸の煮物 五色きんぴら れんこんの梅和え	鶏肉のマーマレード煮 オクラのペペロンチーノ ふきと人参の甘露煮 パスタのクリーム煮 春菊のおかか和え	アジのみりん焼 人参のきんぴら 青菜のわさび和え じゃが玉煮 なめこ煮
火	エネルギー 501kcal 塩分 2.3g	エネルギー 529kcal 塩分 2.2g	エネルギー 505kcal 塩分 2.1g	エネルギー 451kcal 塩分 1.8g
4	鶏肉のカレー風味焼 ピーマンソテー 青菜とカリフラワーの塩炒め 白菜とミンチの中華炒め 大根の千切煮	ブリの蒲焼 一夜漬 じゃがベーコンサラダ キャベツと豚肉のカキソース炒め 昆布の佃煮	カジキのアラ煮 スナップえんどう 春雨フルーツサラダ 麩とえのきのさつと煮 なすの中華風南蛮漬	和風大豆ハンバーグ アスパラ ひじきとベーコンの煮物 野菜のおろし煮 鶏ミンチと小松菜の煮物
水	エネルギー 521kcal 塩分 2.1g	エネルギー 601kcal 塩分 2.1g	エネルギー 497kcal 塩分 1.6g	エネルギー 479kcal 塩分 1.8g
5	鯖の味噌煮 小松菜の柚子和え 大根とひじきの煮物 じゃが芋としめじの煮物 竹輪のごま炒め	豆腐ハンバーグ キャベツとインゲンのソテー レンコンとフキの煮物 五色煮豆 春菊のごまボン酢和え	鶏のマスタード焼き インゲンソテー チンゲン菜の明太炒め 油揚げの玉子とじ 大根の甘酢漬	ヒレカツ ピーマンソテー 玉子スパサラダ 豆腐としめじのとりみ煮 キャベツの塩昆布和え
木	エネルギー 559kcal 塩分 2.5g	エネルギー 486kcal 塩分 2.0g	エネルギー 539kcal 塩分 1.7g	エネルギー 523kcal 塩分 1.4g
6	大根と肉団子の煮物 法蓮草と油揚げの煮物 車麩の玉子とじ 人参の炒りたら子	赤魚のバジルオリーブ焼 人参グラッセ ポテトサラダ 春雨としめじの炒め物 小松菜の辛子和え	ブリの磯辺焼 菜の花のソテー 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	餃子・焼売セット 法蓮草のごまマヨネーズ ソースきんぴら 高野豆腐煮
金	エネルギー 489kcal 塩分 2.5g	エネルギー 458kcal 塩分 1.7g	エネルギー 526kcal 塩分 1.9g	エネルギー 578kcal 塩分 2.4g
7	さわら白醤油焼 チンゲン菜とピーマンのソテー レモンかぼちゃ ホイコーロー 金時豆煮	鶏の幽庵焼 きのこソテー れんこんと油揚げの煮物 塩野菜炒め 切干と人参のハリハリ	チーズオムレツ スパソテー コーンと挽肉の炒め物 五色煮豆 白菜のおかかボン酢和え	鮭の塩焼 キャベツソテー 菜の花のおひたし 鶏じゃが煮 大根と椎茸の煮物
土	エネルギー 523kcal 塩分 1.6g	エネルギー 548kcal 塩分 1.8g	エネルギー 489kcal 塩分 2.0g	エネルギー 452kcal 塩分 1.8g

ひじきご

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食							
15	赤魚の味噌焼 菜の花 蒸し鶏のヘルシー和え 白菜とミンチの中華炒め 一口ナスのオランダ煮	鶏もも竜田揚げ ジャガ芋ソテー 法蓮草と切干のおひたし ツナの玉子とじ 椎茸昆布	22	和風唐揚げ ブロッコリー 切干大根煮 五色煮豆 人参の炒りたら子	メバルのバジルオリーブ焼 白菜の辛子柚子和え 野菜のピーナッツ和え パスタのクリーム煮 大根の梅和え	29	ブリのごま焼 キャベツの土佐煮 マッシュサラダ 鶏肉のすき焼煮 大根の梅和え	田楽煮 れんこんと人参の甘露煮 油揚げの玉子とじ 法蓮草ソテー	日	エネルギー 455kcal 塩分 2.0g	エネルギー 576kcal 塩分 2.2g	日	エネルギー 617kcal 塩分 2.3g	エネルギー 460kcal 塩分 1.8g	日	エネルギー 551kcal 塩分 1.8g	エネルギー 434kcal 塩分 2.2g
16	牛肉とキャベツの炒め物 マリーネサラダ じゃが芋と椎茸の煮物 法蓮草と油揚げの煮物	鯖の照焼 人参のレモン煮 ベーコンのごま酢和え 鶏肉と小松菜の煮物 一夜漬	23	根菜と肉団子の和風生姜スープ じゃがベーコンサラダ キャベツと豚肉のカキソース炒め コンニャクの辛味炒め	やわらかポークカレーのルー コールスローサラダ 青菜と高野豆腐の煮物	30	ロールキャベツの白味噌仕立て キヌサヤ 切干とインゲンの煮物 春雨の五目炒め 大豆と椎茸の煮物	鶏のカレー照煮込み スパソテー 野菜の三杯酢 白菜とミンチの中華炒め 昆布の佃煮	月	エネルギー 583kcal 塩分 2.1g	エネルギー 551kcal 塩分 1.8g	月	エネルギー 465kcal 塩分 2.2g	エネルギー 662kcal 塩分 2.6g	月	エネルギー 437kcal 塩分 1.8g	エネルギー 508kcal 塩分 2.4g
17	親子丼 ハムと春雨のサラダ ひじきと大豆の煮物	ロールキャベツの和風煮 きんぴら 車麩の野菜あんかけ ナスのごまタレ煮	24	ホキの青じそ焼 人参のきんぴら レインボーサラダ 里芋のかに風あんかけ チンゲン菜の明太炒め	ポークジンジャー スナッフえんどう 白菜と若布の煮物 ナスと麩の炒め煮 大根の甘酢漬				火	エネルギー 569kcal 塩分 3.1g	エネルギー 470kcal 塩分 2.5g	火	エネルギー 474kcal 塩分 2.2g	エネルギー 548kcal 塩分 2.3g			
18	えびカツ スパマト炒め 竹輪のごま炒め 白菜と麩の玉子とじ 大根の千切煮	サワラの西京焼 小松菜のナムル オクラとそぼろのピーナツ味噌和え 豚肉豆腐 三色煮豆	25	照焼チキン ピーマンソテー ポテトサラダ 野菜のおろし煮 キャベツの漬物柚子風味	トマト煮込みハンバーグ アスパラ 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				水	エネルギー 617kcal 塩分 2.2g	エネルギー 492kcal 塩分 2.7g	水	エネルギー 509kcal 塩分 1.9g	エネルギー 496kcal 塩分 2.2g			
19	ブリの磯辺焼 人参グラッセ カリフラワーの柚子味噌和え 春雨の五目炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物	鶏のごまタレ煮 チンゲン菜とピーマンのソテー なすの中華風南蛮漬 竹輪とインゲンの玉子とじ なめこ煮	26	キャベツメンチ 青じそパスタ 白花豆煮 五色きんぴら ふきと人参の甘露煮	赤魚の生姜煮 きのこソテー 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				木	エネルギー 510kcal 塩分 2.1g	エネルギー 537kcal 塩分 1.8g	木	エネルギー 595kcal 塩分 2.1g	エネルギー 445kcal 塩分 1.8g			
20	クリーム煮込みハンバーグ キヌサヤ ひじきの炒り煮 南瓜と豚肉の味噌炒め 塩枝豆	白身魚の和風あん 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	さばみりん干焼 人参グラッセ 人参と春雨のサラダ 鶏肉と小松菜の煮物 高野豆腐煮	大根とつくねの煮物 若芽としらすのおひたし 五目炒め煮 大根の千切煮				金	エネルギー 556kcal 塩分 2.1g	エネルギー 503kcal 塩分 1.7g	金	エネルギー 563kcal 塩分 1.7g	エネルギー 481kcal 塩分 2.3g			
21	アジのいしる焼 オクラのペペロンチーノ 法蓮草とハムのマリーネ ホイコーロー ふきのきんぴら	彩り八宝菜 マーボ春雨 肉じゃが煮 人参と若芽の酢の物	28	鶏肉の韓国風炒め 油揚げと菜の花の煮物 麩とえのきのさっと煮 マリーネサラダ	サワラの酒粕焼 チンゲン菜ソテー 金時豆煮 じゃが芋としめじの煮物 一夜漬				土	エネルギー 472kcal 塩分 1.8g	エネルギー 444kcal 塩分 2.0g	土	エネルギー 520kcal 塩分 1.6g	エネルギー 507kcal 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。