

5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 |
|---|---|--|--|---|
| 1 | メンチカツ マッシュポテト 野菜のごま和え 鶏肉と野菜の中華炒め ひじきの炒り煮 | ホキの西京焼 小松菜のおひたし コンニャクの辛味炒め 豚肉豆腐 大根の酢漬 | 8 ブレンオムレツ スパンテー 中華うま煮 麩とえのきのさっと煮 ふきのきんぴら | 和風煮込みハンバーグ スナップえんどう カリフラワーの煮物 五目炒め煮 ひじき煮 |
| 火 | エネルギー 553kcal 塩分 2.0g | エネルギー 488kcal 塩分 2.2g | エネルギー 485kcal 塩分 1.8g | エネルギー 478kcal 塩分 2.3g |
| 2 | 白身魚のムニエル 野菜のピーナッツ和え じゃが芋と椎茸の煮物 竹輪のごま炒め | 鶏の幽庵焼 ブロッコリー 大豆と人参の煮物 ナスと麩の炒め煮 一夜漬 | 9 ブリの照焼 こんにゃくきんぴら 切干大根煮 白菜とミンチの中華炒め 昆布の佃煮 | ナスと鶏肉のしぎ焼 春雨とじゃが芋の明太炒め 油揚げの玉子とじ れんこんの梅和え |
| 水 | エネルギー 575kcal 塩分 1.3g | エネルギー 583kcal 塩分 1.4g | エネルギー 506kcal 塩分 2.5g | エネルギー 514kcal 塩分 2.1g |
| 3 | 和風大豆ハンバーグ 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 | 牛肉とキャベツの炒め物 大根と椎茸の煮物 車麩の玉子とじ なめこ煮 | 10 根菜と肉団子の和風生姜スープ マカロニとパプリカのサラダ 五色煮豆 一夜漬 | 赤魚の酒粕焼 キャベツの土佐煮 大根の甘酢漬け じゃが芋としめじの煮物 ひじきとベーコンの煮物 |
| 木 | エネルギー 495kcal 塩分 2.1g | エネルギー 571kcal 塩分 2.6g | エネルギー 474kcal 塩分 2.3g | エネルギー 467kcal 塩分 2.0g |
| 4 | チキン南蛮 アスパラ 竹輪と菜の花の煮物 野菜のおろし煮 ひじきと挽肉の炒め煮 | アジの昆布醤油焼 インゲンソテー 海草ときのこの卵白煮 ソースきんぴら キャベツの漬物柚子風味 | 11 さわら白醤油焼 菜の花のソテー ブロッコリーのゴマ和え ナスと麩の炒め煮 椎茸昆布 | 鶏肉のマーマレード煮 青じそパスタ 五目野菜の甘酢和え 里芋のかに風あんかけ マッシュポテト |
| 金 | エネルギー 584kcal 塩分 3.0g | エネルギー 471kcal 塩分 2.8g | エネルギー 496kcal 塩分 1.7g | エネルギー 501kcal 塩分 1.9g |
| 5 | 赤魚のバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と若布の煮物 春雨としめじの炒め物 大豆煮 | 鶏団子の照煮 ひじきとさつま揚げの煮物 ベーコンと野菜のソテー 法蓮草と油揚げの煮物 | 12 えびカツ キャベツとインゲンのソテー 切干と人参のハリハリ じゃが玉煮 大豆と椎茸の煮物 | ホキの青じそ焼 ピーマンソテー 青菜のおかかマヨネーズ和え 車麩の野菜あんかけ きんぴられんこん |
| 土 | エネルギー 472kcal 塩分 1.6g | エネルギー 482kcal 塩分 1.9g | エネルギー 561kcal 塩分 1.9g | エネルギー 448kcal 塩分 2.2g |
| 6 | ミックスカレー 菜の花のツナ炒め | カレー 鯖の味噌煮 人参グラッセ 大根の千切煮 キャベツと豚肉のカキソース炒め なめこと若芽のサッと煮 | 13 アジの磯辺焼 人参のきんぴら ごぼうのごま酢和え 鶏肉と小松菜の煮物 キャベツの漬物柚子風味 | 白菜煮込みハンバーグ ひじきの炒り煮 春雨の五目炒め コンニャクの辛味炒め |
| 日 | エネルギー 531kcal 塩分 2.2g | エネルギー 600kcal 塩分 2.3g | エネルギー 460kcal 塩分 2.1g | エネルギー 518kcal 塩分 2.3g |
| 7 | 白身フライ ブロッコリーの煮物 竹輪とじゃが芋の玉子とじ 人参の炒りたら子 | 鶏のマスタード焼き チンゲン菜ソテー 切昆布煮 南瓜と豚肉の味噌炒め 高野豆腐煮 | 14 大根と鶏肉の煮物 じゃがベーコンサラダ 野菜炒め なめこと若芽のサッと煮 | ロールキャベツクリーム煮 キヌサヤ オクラとそばろのピーナツ味噌和え 白菜と麩の玉子とじ 大豆と人参の煮物 |
| 月 | エネルギー 619kcal 塩分 1.7g | エネルギー 569kcal 塩分 1.7g | エネルギー 503kcal 塩分 1.9g | エネルギー 478kcal 塩分 2.3g |

| | 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 野菜のおろし煮 一夜漬 | 赤魚のカレー焼 キャベツソテー 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 | 鶏肉の韓国風炒め 22 野菜の三杯酢 じゃが芋と椎茸の煮物 昆布の佃煮 | 白身の味噌焼 人参のレモン煮 野菜のピーナッツ和え 五色煮豆 大根と椎茸の煮物 | 29 サワラの西京焼 人参のきんぴら 大豆と椎茸の煮物 車麩の野菜あんかけ 大根の梅和え | 豆腐ハンバーグ アスパラ マッシュサラダ 野菜のおろし煮 小松菜の柚子和え |
| 火 | エネルギー 539kcal 塩分 2.5g | エネルギー 454kcal 塩分 1.7g | エネルギー 475kcal 塩分 1.6g | エネルギー 457kcal 塩分 2.3g | エネルギー 476kcal 塩分 2.7g | エネルギー 475kcal 塩分 1.7g |
| 16 | 鮭のごま醤油焼 人参グラッセ ブロッコリーの煮物 ホイコーロー 法蓮草と切干のおひたし | 和風唐揚げ オクラのペペロンチーノ ひじきと大豆の煮物 ベーコンポテト ナスの油炒め | 23 ロールキャベツの白味噌仕立て スナックえんどう 和風スパゲティー ゴロゴロポタージュ 鶏ミンチと小松菜の煮物 | ヘルシーハンバーグ キャベツの土佐煮 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 | 30 鶏のカレー照煮込み キャベツソテー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋としめじの煮物 なめこと若芽のサッと煮 | 白身フライ 一口ナスのオランダ煮 春雨の五目炒め 白花豆煮 |
| 水 | エネルギー 501kcal 塩分 2.2g | エネルギー 604kcal 塩分 2.2g | エネルギー 427kcal 塩分 1.6g | エネルギー 509kcal 塩分 2.0g | エネルギー 507kcal 塩分 2.3g | エネルギー 659kcal 塩分 1.8g |
| 17 | トマト煮込みハンバーグ ブロッコリー 人参と春雨のサラダ 野菜の卵白煮 ふきのきんぴら | メバルのバジルオリーブ焼 インゲンソテー レモンかぼちゃ 麩とえのきのさっと煮 法蓮草ソテー | 24 赤魚の甘辛タレ こんにゃくきんぴら 切干と小松菜の煮物 野菜炒め ひじきの梅和え | 鶏のごまとタレ煮 マカロニトマト炒め 法蓮草とハムのマリーネ ナスと麩の炒め煮 大根の甘酢漬 | 31 煮込みつくね オクラ マカロニマリーネサラダ 五色きんぴら キャベツの漬物柚子風味 | 餃子・焼売セット 法蓮草と切干のおひたし 油揚げの玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 |
| 木 | エネルギー 473kcal 塩分 2.2g | エネルギー 481kcal 塩分 1.3g | エネルギー 497kcal 塩分 1.8g | エネルギー 542kcal 塩分 1.8g | エネルギー 499kcal 塩分 2.7g | エネルギー 542kcal 塩分 2.1g |
| 18 | ブリの塩焼 小松菜のナムル 切干大根煮 白菜とミンチの中華炒め 塩枝豆 | きつね丼 鶏じゃが煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし | 25 牛肉とキャベツの炒め物 ベーコンと白菜のマリネ 春雨としめじの炒め物 高野豆腐煮 | アジのみりん焼 ピーマンソテー ブロッコリーの煮物 五目炒め煮 若芽の明太和え | | |
| 金 | エネルギー 500kcal 塩分 1.8g | エネルギー 505kcal 塩分 2.8g | エネルギー 581kcal 塩分 2.4g | エネルギー 508kcal 塩分 1.9g | | |
| 19 | 彩り八宝菜 竹輪と菜の花の煮物 インゲンの生姜炒め マッシュポテト | つくねの照焼 白菜の辛子柚子和え なすの中華風南蛮漬け 南瓜と豚肉の味噌炒め ひじきの梅煮 | 26 鮭の青じそ焼 オクラのペペロンチーノ 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 | 鶏もも竜田揚げ きのこソテー 南瓜のピーナッツ和え じゃが玉煮 法蓮草と油揚げの煮物 | | |
| 土 | エネルギー 459kcal 塩分 2.1g | エネルギー 523kcal 塩分 2.1g | エネルギー 522kcal 塩分 2.1g | エネルギー 546kcal 塩分 2.1g | | |
| 20 | 鶏の酒蒸し香味ソース 青じそパスタ 大豆と椎茸の煮物 五色きんぴら 小松菜のおひたし | サワラの梅タレ焼 人参のきんぴら コールスローサラダ 豚肉豆腐 大根の千切煮 | 27 やわらかポークカレーのルー ポテトの和風サラダ 大根の酢漬 | 大根とつくねの煮物 レンコンとフキの煮物 豆腐としめじのトロみ煮 オクラとそばろのピーナッツ味噌和え | | |
| 日 | エネルギー 585kcal 塩分 2.9g | エネルギー 494kcal 塩分 2.3g | エネルギー 673kcal 塩分 2.5g | エネルギー 473kcal 塩分 2.5g | | |
| 21 | 鯖の生姜煮 チンゲン菜とピーマンのソテー ひじき煮 車麩の玉子とじ 白花豆煮 | キャベツメンチ インゲンと人参のグラッセ 青菜のわさび和え ベーコンと野菜のソテー 人参の炒りたら子 | 28 照焼チキン キャベツとインゲンのソテー 油揚げと菜の花の煮物 パスタのクリーム煮 金時豆煮 | ブリの磯辺焼 人参グラッセ 竹輪のごま炒め 鶏肉と小松菜の煮物 一夜漬 | | |
| 月 | エネルギー 573kcal 塩分 1.8g | エネルギー 581kcal 塩分 2.0g | エネルギー 542kcal 塩分 2.0g | エネルギー 525kcal 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。