

# 6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	鯖のみぞれ煮 白菜の辛子柚子和え カリフラワーのピーナッツ味噌和え 炒り豆腐 れんこんの梅和え	鶏の幽庵焼 人参のレモン煮 大根とツナの炒め物 麩とえのきのさっと煮 竹輪とキヌサヤのごま炒め	金	うどん ワカメ 白身魚のしんじょう 揚げ玉 鶏肉と小松菜の煮物	鮭の塩焼 大根と椎茸の煮物 ひじきの炒り煮 キャベツと豚肉の炒め物 高野豆腐煮
	エネルギー 575kcal 塩分 2.1g	エネルギー 567kcal 塩分 1.8g		エネルギー 659kcal 塩分 3.8g	エネルギー 446kcal 塩分 1.8g
2	根菜と肉団子の和風生姜スープ ブロッコリーのゴマ和え 南瓜と豚肉の味噌炒め ひじきとベーコンの煮物	アジの照焼 キャベツの土佐煮 和風マヨネーズ和え 白菜とミンチの中華炒め 人参と若芽の酢の物	土	アリのごま焼 ピーマンソテー 油揚げと菜の花の煮物 車麩の野菜あんかけ ふきのきんぴら	鶏団子の照煮 金時豆煮 ナスと麩の炒め煮 マッシュポテト
	エネルギー 482kcal 塩分 2.2g	エネルギー 487kcal 塩分 2.5g		エネルギー 519kcal 塩分 2.1g	エネルギー 477kcal 塩分 1.8g
3	白身魚の和風あん チンゲン菜とピーマンのソテー 切干と人参のハリハリ 車麩の玉子とじ 小松菜のナムル	ロールキャベツクリーム煮 キヌサヤ 蒸し野菜の塩こうじ和え 豚肉となめこの味噌煮 大豆煮	日	メンチカツ ジャガ芋ソテー 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	アジの昆布醤油焼 キャベツの漬物柚子風味 白菜と若芽の煮物 野菜のおろし煮 竹輪とキヌサヤのごま炒め
	エネルギー 488kcal 塩分 2.3g	エネルギー 519kcal 塩分 2.1g		エネルギー 543kcal 塩分 1.9g	エネルギー 446kcal 塩分 2.4g
4	鶏のごま酢煮 コールスローサラダ 白菜と厚揚げの中華そば煮 人参の炒りたら子	野菜たっぷりハンバーグ ミックソテー 洋風肉じゃが煮 春雨としめじの炒め物 カリフラワーの甘酢漬	月	つくねのおろし煮込み レンコンとフキの煮物 油揚げの玉子とじ 白菜の辛子柚子和え	照焼チキン 法蓮草ソテー 野菜のピーナッツ和え 豚肉豆腐 白花豆煮 <b>大根めし</b>
	エネルギー 542kcal 塩分 2.2g	エネルギー 488kcal 塩分 2.0g		エネルギー 547kcal 塩分 2.6g	エネルギー 532kcal 塩分 2.3g
5	ポークジンジャー ヤングコーン 中華うま煮 じゃが芋と椎茸の煮物 切干大根煮	赤魚のごま醤油焼 キャベツの塩昆布和え レモンかぼちゃ 鶏肉とれんこんの炒め煮 鶏ミンチと小松菜の煮物	火	白身魚の味噌煮 人参グラッセ 切干と小松菜の煮物 ソースきんぴら ひじきと挽肉の炒め煮	鶏団子のケチャップ煮 五目野菜の甘酢和え キャベツと豚肉のカキソース炒め 人参の炒りたら子
	エネルギー 534kcal 塩分 2.2g	エネルギー 503kcal 塩分 2.3g		エネルギー 478kcal 塩分 2.8g	エネルギー 546kcal 塩分 2.9g
6	チーズオムレツ 青じそパスタ 煮込みポーク大豆 野菜炒め 一夜漬	和風唐揚げ オクラのペペロンチーノ 四色なます ベーコンポテト 昆布の佃煮	水	親子丼 春雨のサラダ	メバルのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆と人参の煮物 じゃが芋としめじの煮物 ひじき煮
	エネルギー 510kcal 塩分 2.1g	エネルギー 592kcal 塩分 2.1g		エネルギー 603kcal 塩分 3.0g	エネルギー 453kcal 塩分 1.7g
7	さわら白醤油焼 大根と青菜の柚子和え かぼちゃのオリーブサラダ 白菜と麩の玉子とじ なめこと若芽のサッと煮	彩り八宝菜 豚肉と大根の煮物 五色煮豆 さつま芋の炒り煮	木	和風大豆ハンバーグ キャベツの土佐煮 じゃが芋とツナのサラダ ナスの挽肉炒め 大根の千切煮	鯖の生姜煮 インゲンソテー 竹輪のごま炒め 野菜炒め 一夜漬
	エネルギー 480kcal 塩分 1.9g	エネルギー 480kcal 塩分 1.9g		エネルギー 520kcal 塩分 1.6g	エネルギー 560kcal 塩分 2.1g



	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食	
15	ブリの照焼 小松菜のナムル ぜんまいとミンチの煮物 鶏肉と大豆の生姜煮 れんこんの梅和え	キャベツメンチ オクラのペペロンチーノ カリフラワーの柚子味噌和え じゃが玉煮 なめこと若芽のサッと煮	鶏もも竜田揚げ インゲンと人参のグラッセ ハムと春雨のサラダ 里芋のかに風あんかけ 青菜と高野豆腐の煮物	白身魚のみぞれ煮 小松菜の辛子和え ひじきと挽肉の炒め煮 五色煮豆 キャベツの漬物柚子風味	29	鮭の塩焼 きのこソテー オクラとそばろのピーナッツ味噌和え 春雨の五目炒め 小松菜のナムル	煮込みハンバーグ スパンテー 切昆布としめじの煮物 白菜と麩の玉子とじ 青菜と高野豆腐の煮物
金	エネルギー 594kcal 塩分 2.5g	エネルギー 542kcal 塩分 1.9g	エネルギー 518kcal 塩分 2.0g	エネルギー 478kcal 塩分 2.3g	エネルギー 438kcal 塩分 2.1g	エネルギー 557kcal 塩分 2.2g	
16	鶏のカレー照煮込み 人参のきんぴら 菜の花のツナ炒め 春雨としめじの炒め物 塩枝豆	赤魚の甘辛タレ ピーマンソテー 白菜のおかかボン酢和え ホイコーロー 法蓮草のおひたし	うどん なると 赤玉南瓜のカレー煮 ワカメ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	牛肉とキャベツの炒め物 ふきと人参の甘露煮 車麩の玉子とじ 切干と小松菜の煮物	30	ハーブチキンソテー ミックスソテー コールスローサラダ じゃが芋と椎茸の煮物 ひじきの炒り煮	ホキの西京焼 インゲンソテー 南瓜とツナのサラダ 豚すき風煮物 チンゲン菜の明太炒め
土	エネルギー 523kcal 塩分 2.3g	エネルギー 490kcal 塩分 1.8g	エネルギー 645kcal 塩分 3.4g	エネルギー 583kcal 塩分 2.6g	エネルギー 504kcal 塩分 1.5g	エネルギー 516kcal 塩分 2.4g	
17	ホキの青じそ焼 キャベツとインゲンのソテー れんこんと人参の甘露煮 南瓜と豚肉の辛味炒め 高野豆腐煮	大根とつくねの煮物 レインボーサラダ なめことジャガ芋の煮物 ひじきとベーコンの煮物	和風煮込みハンバーグ キヌサヤ ひじき煮 鶏肉のすき焼煮 人参の炒りたら子	さばみりん干焼 小松菜の柚子和え 春雨の中華和え キャベツと豚肉のカキソース炒め 椎茸昆布			
日	エネルギー 478kcal 塩分 1.9g	エネルギー 493kcal 塩分 2.6g	エネルギー 514kcal 塩分 2.5g	エネルギー 578kcal 塩分 2.1g			
18	ロールキャベツトマト煮込み ブロッコリー 五目煮豆 炒り豆腐 ナスのごまタレ煮	やわらかポークカレーのルー マリーネサラダ 大根の酢漬	赤魚の味噌焼 キャベツの塩昆布和え 法蓮草のごまマヨネーズ じゃが玉煮 なめこ煮	鶏のごまタレ煮 人参グラッセ ブロッコリーの煮物 麩とえのきのさっと煮 一夜漬			
月	エネルギー 478kcal 塩分 2.5g	エネルギー 648kcal 塩分 2.5g	エネルギー 484kcal 塩分 1.7g	エネルギー 532kcal 塩分 1.4g			
19	サワラの西京焼 きのこソテー れんこんサラダ 鶏じゃが煮 法蓮草と油揚げの煮物	鶏のマスタード焼き 人参グラッセ 和風スパゲティー 車麩の野菜あんかけ 大根と小松菜の煮物	ヒレカツ アスパラ 春雨フルーツサラダ 野菜のおろし煮 れんこんの梅和え	サワラのバジルオリーブ焼 ピーマンソテー 中華うま煮 五色きんぴら マッシュポテト			
火	エネルギー 533kcal 塩分 2.3g	エネルギー 515kcal 塩分 1.8g	エネルギー 483kcal 塩分 1.4g	エネルギー 515kcal 塩分 2.0g			
20	ブリの磯辺焼 チンゲン菜ソテー カリフラワーの甘酢漬 白菜と厚揚げの中華そばろ煮 竹輪とキヌサヤのごま炒め	クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 法蓮草とハムのマリーネ ベーコンポテト ふきのきんぴら	白身フライ コンニャクの辛味炒め ジャガ芋とえのきの煮物 竹輪のごま炒め	つくねの照焼 人参のきんぴら 青菜のわさび和え 白菜とミンチの中華炒め カリフラワーのピーナッツ味噌和え			
水	エネルギー 529kcal 塩分 1.9g	エネルギー 560kcal 塩分 1.9g	エネルギー 632kcal 塩分 1.9g	エネルギー 527kcal 塩分 2.1g			
21	ポークジンジャー スナックえんどう 三色和え 豆腐としめじのとろみ煮 ひじきとツナのピリ辛トマト煮込み	餃子・焼売セット マカロニサラダ 油揚げの玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物	ナスと鶏肉のしぎ焼 切干と挽肉のオイスター ホイコーロー 高野豆腐煮	ブリのごま醤油焼 キャベツソテー 大豆と人参の煮物 鶏肉とれんこんの炒め煮 ごま昆布			
木	エネルギー 543kcal 塩分 2.4g	エネルギー 563kcal 塩分 2.0g	エネルギー 529kcal 塩分 1.9g	エネルギー 592kcal 塩分 2.1g			

## 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。