

7月 普通食メニュー表

～栄養価はご飯(170g)を含んだ値です～



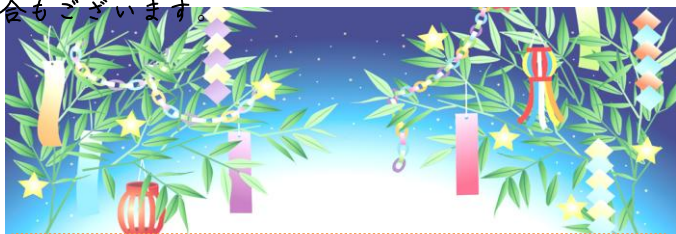
ライフデリはこころのこもった手作りの健康的なお弁当をお届けします！

●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	鯖のごま焼 キャベツの土佐煮 カリフラワーの煮物 南瓜と豚肉の味噌炒め 切干大根煮	鶏団子のケチャップ煮 竹輪と菜の花の煮物 ベーコンポテト なすの中華風南蛮漬	8 ブレンオムレツ ジャガ芋ソテー 菜の花のツナ炒め ブロッコリーとハムのクリーム煮 昆布の佃煮	ブリのごま焼 人参のきんぴら 春雨のサラダ 野菜のおろし煮 鶏ミンチと小松菜の煮物
日	エネルギー 562kcal 塩分 1.7g	エネルギー 519kcal 塩分 2.7g	エネルギー 488kcal 塩分 2.0g	エネルギー 542kcal 塩分 1.5g
2	彩り八宝菜	白身魚のムニエル	9 白身魚の生姜煮 オクラ マリーネサラダ 五色きんぴら ナスのごまたれ煮	照焼チキン スパンテー 法蓮草と油揚げの煮物 車麩の野菜あんかけ 大根と椎茸の煮物
月	エネルギー 465kcal 塩分 1.8g	エネルギー 607kcal 塩分 1.9g	エネルギー 461kcal 塩分 2.0g	エネルギー 507kcal 塩分 2.3g
3	さわら白醤油焼 人参グラッセ ナスの油炒め 炒り豆腐 カリフラワーの甘酢漬	鶏肉のカレー風味焼 アスパラ 切干とインゲンの煮物 じゃが芋としめじの煮物 小松菜の辛子和え	10 ポークジンジャー ヤングコーン 白菜と若布の煮物 じゃが玉煮 高野豆腐煮	トマト煮込みハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 春雨フルーツサラダ ひき肉と里芋の味噌煮 切干と人参のハリハリ
火	エネルギー 511kcal 塩分 1.8g	エネルギー 514kcal 塩分 1.8g	エネルギー 547kcal 塩分 2.2g	エネルギー 546kcal 塩分 2.0g
4	えびカツ オクラのペパロンチーノ じゃが芋のごま風味サラダ 鶏肉と野菜の中華炒め ひじきとベーコンの煮物	赤魚の酒粕焼 法蓮草ソテー 大根なます 野菜の味噌風味 ふきのきんぴら	11 ホキの青じそ焼 キャベツの土佐煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 油揚げの玉子とひじきご飯 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	キャベツメンチ 人参グラッセ 大根とひじきの煮物 ナスと麩の炒め煮 白花豆煮
水	エネルギー 603kcal 塩分 2.0g	エネルギー 493kcal 塩分 2.2g	エネルギー 459kcal 塩分 1.9g	エネルギー 587kcal 塩分 1.8g
5	ヘルシーハンバーグ インゲンと人参のグラッセ 三色和え 車麩の玉子とじ 一夜漬	酢豚 一口ナスのオランダ煮 五色煮豆 キャベツの漬物柚子風味	12 鶏もも竜田揚げ ミックソテー ハムと春雨のサラダ じゃが芋としめじの煮物 椎茸昆布	カレイ塩焼 きのこソテー 切干と小松菜の煮物 ソースきんぴら 白菜の辛子柚子和え
木	エネルギー 481kcal 塩分 2.1g	エネルギー 547kcal 塩分 1.7g	エネルギー 521kcal 塩分 2.5g	エネルギー 467kcal 塩分 2.6g
6	鶏の酒蒸し香味ソース キヌサヤ じゃがベーコンサラダ 里芋のかに風あんかけ 人参の炒りたら子	鯖の味噌煮 菜の花 ゴボウのピリ辛サラダ 豚肉豆腐 白菜のおかかポン酢和え	13 赤魚のごま醤油焼 チンゲン菜ソテー 切昆布としめじの煮物 揚ナスの煮物 竹輪とキヌサヤのごま炒め	鶏団子の照煮 五目野菜の甘酢和え パスタのクリーム煮 小松菜のナムル
金	エネルギー 541kcal 塩分 2.6g	エネルギー 592kcal 塩分 2.3g	エネルギー 477kcal 塩分 2.5g	エネルギー 478kcal 塩分 2.0g
7	うどん ワカメ 南瓜と豚肉の辛味炒め なると 大根の梅和え	ロールキャベツの和風煮 ふきと人参の甘露煮 鶏じゃが煮 青菜と高野豆腐の煮物	14 ミックスカレー サワラのバジルオリーブ焼 小松菜の柚子和え 大豆と人参の煮物 野菜の卵白煮 ひじき煮	カレー
土	エネルギー 640kcal 塩分 3.4g	エネルギー 503kcal 塩分 2.2g	エネルギー 525kcal 塩分 1.9g	エネルギー 492kcal 塩分 2.0g

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食							
15	鯖のみぞれ煮 キャベツソテー 若芽の酢味噌和え ナスの挽肉炒め 一夜漬	タンドリーチキン アスパラ チンゲン菜の明太炒め ホイコーロー 大根の千切煮	22	鶏の幽庵焼 スパンテー 野菜のごま和え ツナの玉子とじ 切干と人参のハリハリ	赤魚のおろし煮 小松菜のおかか和え バンサンスー 豚すき風煮物 コンニャクの辛味炒め	29	白身魚の味噌煮 人参のきんぴら 切干大根煮 鶏肉とれんこんの炒め煮 竹輪のごま炒め	大根とつくねの煮物 ポテトサラダ しらすご飯 春雨の五目炒め 大豆煮	日	エネルギー 580kcal 塩分 2.1g	エネルギー 520kcal 塩分 1.6g	日	エネルギー 610kcal 塩分 1.7g	エネルギー 527kcal 塩分 2.8g	日	エネルギー 512kcal 塩分 2.2g	エネルギー 499kcal 塩分 2.4g
16	白菜煮込みハンバーグ カリフラワーの煮物 麩とえのきのさっと煮 ひじきとごぼうのナムル	アジの味噌焼 キャベツの塩昆布和え 切干と挽肉のオイスター炒め 豚肉豆腐 塩枝豆	23	サワラの西京焼 インゲンソテー コールスローサラダ 里芋のかに風あんかけ 青菜と高野豆腐の煮物	鶏肉の韓国風炒め 高野豆腐の味噌煮 野菜のおろし煮 キャベツの漬物柚子風味	30	鶏肉のレモン風味焼 アスパラ ベーコンのごま酢和え ナスの挽肉炒め 金時豆煮	ブリの塩焼 キャベツの土佐煮 パスタのトマトカレー炒め ジャーマンポテト 小松菜の柚子和え	月	エネルギー 478kcal 塩分 2.1g	エネルギー 517kcal 塩分 2.3g	月	エネルギー 485kcal 塩分 2.3g	エネルギー 478kcal 塩分 1.9g	月	エネルギー 508kcal 塩分 1.8g	エネルギー 572kcal 塩分 1.5g
17	白身フライ ブロッコリーのゴマ和え じゃが玉煮 白菜のおかかポン酢和え	大根と鶏肉の煮物 竹輪と菜の花の煮物 車麩の野菜あんかけ 人参の炒りたら子	24	ロールキャベツトマト煮込み ブロッコリー オクラのごま和え 五色煮豆 大根なます	白身のごま焼 キヌサヤ 菜の花とツナの辛子和え 五色きんぴら ナスのごまタレ煮	31	ヒレカツ オクラのペペロンチーノ カリフラワーの煮物 五目炒め煮 ひじきの炒り煮	豆腐ハンバーグ キヌサヤ 野菜のごま和え 車麩の玉子とじ 大根の酢漬	火	エネルギー 645kcal 塩分 1.4g	エネルギー 489kcal 塩分 1.8g	火	エネルギー 478kcal 塩分 2.4g	エネルギー 479kcal 塩分 2.2g	火	エネルギー 492kcal 塩分 1.6g	エネルギー 498kcal 塩分 1.5g
18	牛肉とキャベツの炒め物 竹の子と人参のおかか煮 春雨としめじの炒め物 小松菜のおひたし	煮込みつくね スナッフえんどう 法蓮草のごまマヨネーズ じゃが芋と椎茸の煮物 ひじきとベーコンの煮物	25	メンチカツ 法蓮草ソテー 三色和え じゃが玉煮 ふきのきんぴら	やわらかポークカレーのルー キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え カレー インゲンのごま和え	水	エネルギー 582kcal 塩分 2.5g	エネルギー 512kcal 塩分 2.5g	水	エネルギー 496kcal 塩分 1.8g	エネルギー 630kcal 塩分 2.9g	<div data-bbox="1478 710 2184 1540" style="border: 2px solid orange; padding: 10px;"> <h2 style="text-align: center;">ライフデリのサービス</h2> <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="font-size: 2em; margin-right: 10px;">1</div> <div> <p>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。</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="font-size: 2em; margin-right: 10px;">2</div> <div> <p>ごはんの増減ができます！ 大盛 +51円 (税込)、減量 無料</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="font-size: 2em; margin-right: 10px;">3</div> <div> <p>お粥や刻み食もできます！ お粥は無料、刻み食 +51円 (税込)</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p>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。</p> </div> </div>					
19	ブリの磯辺焼 ピーマンソテー きんぴら 南瓜と豚肉の辛味炒め 昆布の佃煮	餃子・焼売セット れんこんサラダ 鶏肉のすき焼煮 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	26	つくねの照焼 一夜漬 菜の花のおひたし 野菜炒め 白花豆煮	アジの昆布醤油焼 きのこソテー ゴボウのピリ辛サラダ 鶏肉と小松菜の煮物 なめこ煮	木	エネルギー 537kcal 塩分 1.8g	エネルギー 559kcal 塩分 1.9g	木	エネルギー 534kcal 塩分 1.9g	エネルギー 486kcal 塩分 2.2g						
20	うどん 錦糸卵 豚肉の生姜焼 揚げ玉 法蓮草のごま和え	和風唐揚げ オクラのペペロンチーノ 人参と春雨のサラダ ベーコンポテト 大根と椎茸の煮物	27	鯖のおろしポン酢 菜の花 和風マヨネーズ和え 油揚げの玉子とじ 高野豆腐煮	鶏のごまタレ煮 白菜の辛子柚子和え 大根と大豆の煮物 ホイコーロー 人参と若芽の酢の物	金	エネルギー 673kcal 塩分 3.8g	エネルギー 597kcal 塩分 2.1g	金	エネルギー 618kcal 塩分 1.6g	エネルギー 533kcal 塩分 1.7g						
21	ホキの酒粕焼 小松菜の辛子和え マリーネサラダ 炒り豆腐 なめこと若芽のサッと煮	クリーム煮込みハンバーグ 人参グラッセ 法蓮草とハムのマリーネ 野菜の味噌風味 竹輪とキヌサヤのごま炒め	28	ポークジンジャー スナッフえんどう 切昆布としめじの煮物 麩とえのきのさっと煮 法蓮草と油揚げの煮物	メバルのバジルオリーブ焼 ピーマンソテー マカロニサラダ 豚肉とキャベツのごま風味炒め 四色なます	土	エネルギー 485kcal 塩分 2.4g	エネルギー 549kcal 塩分 2.3g	土	エネルギー 545kcal 塩分 2.2g	エネルギー 510kcal 塩分 1.7g						

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。