

8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	ロールキャベツクリーム煮 チンゲン菜ソテー マカロニとパプリカのサラダ ベーコンポテト 竹輪とキヌサヤのごま炒め	ホキの青じそ焼 人参グラッセ 野菜のピーナッツ和え 南瓜と豚肉の味噌炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物	エネルギー 535kcal 塩分 2.5g	8	ブリのごま醤油焼 きのこソテー 切干と挽肉のオイスター炒め 里芋のかに風あんかけ キャベツの漬物柚子風味	根菜と肉団子の和風生姜スープ 法蓮草とハムのマリネ 白菜と麩の玉子とじ 高野豆腐煮	エネルギー 550kcal 塩分 2.1g	エネルギー 455kcal 塩分 2.4g
2	鯖の照焼 インゲンソテー さつま芋とツナの青じそサラダ 車麩の野菜あんかけ 大根の千切煮	鶏もも竜田揚げ スパトマト炒め 青菜とカリフラワーの塩炒め 五色きんぴら キャベツの塩昆布和え	エネルギー 596kcal 塩分 1.9g	9	オムレツイタリアンソース スパソテー ふきと人参の甘露煮 五色煮豆 カリフラワーの甘酢漬	鯖のみぞれ煮 白菜の辛子柚子和え 切干大根煮 じゃが芋と椎茸の煮物 ひじきと挽肉の炒め煮	エネルギー 507kcal 塩分 1.6g	エネルギー 567kcal 塩分 2.1g
3	和風煮込みハンバーグ 菜の花のソテー 野菜炒め 白菜とミンチの中華炒め なめこ煮	アジの磯辺焼 人参のレモン煮 法蓮草のごまマヨネーズ ジャガ芋ときのこの煮物 昆布の佃煮	エネルギー 481kcal 塩分 2.8g	10	うどん 味噌刻み揚げ 鶏肉と野菜の中華炒 揚げ玉 春菊のおひたし	えびカツ インゲンと人参のグラッセ 白菜と若布の煮物 ナスと麩の炒め煮 金時豆煮	エネルギー 479kcal 塩分 1.9g	エネルギー 585kcal 塩分 1.8g
4	赤魚の甘辛タレ 小松菜のナムル レモンかぼちゃ キャベツと豚肉のカキソース炒め 大豆と椎茸の煮物	ハーブチキンソテー ジャガ芋ソテー 野菜の三杯酢 炒り豆腐 菜の花のおひたし	エネルギー 543kcal 塩分 1.6g	11	煮込みつくね オクラ レインボーサラダ じゃが玉煮 大根の甘酢漬	白身魚みりん焼 キャベツの土佐煮 チンゲン菜の明太炒め 鶏肉とれんこんの炒め煮 コンニャクの辛味炒め	エネルギー 507kcal 塩分 1.9g	エネルギー 465kcal 塩分 2.0g
5	キャベツメンチ ミックスソテー 切昆布煮 ベーコンと野菜のソテー ふきのきんぴら	さわら白醤油焼 キャベツとインゲンのソテー 五目春雨の酢の物 鶏大豆 切干と小松菜の煮物	エネルギー 564kcal 塩分 2.0g	12	サワラの蒲焼 小松菜の柚子和え ごぼうのごま酢和え ホイコーロー 椎茸昆布	照焼チキン オクラのペペロンチーノ カリフラワーのピーナッツ味噌和え じゃが芋としめじの煮物 大根と人参の金平	エネルギー 499kcal 塩分 1.9g	エネルギー 547kcal 塩分 2.0g
6	白身魚の生姜煮 一夜漬 法蓮草と油揚げの煮物 竹輪とじゃが芋の玉子とじ なめこ若芽のサツと煮	酢豚 カリフラワーの柚子味噌和え 豆腐としめじのとろみ煮 人参の炒りたら子	エネルギー 484kcal 塩分 2.0g	13	牛肉とキャベツの炒め物 じゃがベーコンサラダ 油揚げの玉子とじ 白菜のおかかポン酢和え	赤魚の法蓮草柚子あん ハムの和風サラダ 豚すき風煮物 大豆と人参の煮物	エネルギー 564kcal 塩分 2.0g	エネルギー 489kcal 塩分 1.9g
7	鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 昆布と大豆の煮物 野菜のおろし煮 竹の子と人参のおかか煮	ホキの西京焼 人参のきんぴら コールスローサラダ 鶏肉のすき焼煮 ひじきの梅和え	エネルギー 517kcal 塩分 2.1g	14	アジの昆布醤油焼 小松菜のおかか和え 蒸し鶏のヘルシー和え 野菜炒め 一夜漬	和風唐揚げ キャベツソテー マカロニサラダ 麩とえのきのさつと煮 人参と若芽の酢の物	エネルギー 497kcal 塩分 2.0g	エネルギー 615kcal 塩分 2.0g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食	
	白菜煮込みハンバーグ	メバルのバジルオリーブ焼	サワラの磯辺焼	鶏肉のレモン風味焼	タンドリーチキン	鯖の生姜煮	
15	高野豆腐の味噌煮 鶏じゃが煮 法蓮草と油揚げの煮物	チンゲン菜ソテー れんこんと人参の甘露煮 ツナの玉子とじ なめこと若芽のサッと煮	22	インゲンソテー じゃがベーコンサラダ 鶏豆腐 大根と椎茸の煮物	オクラのペペロンチーノ 大豆と人参の煮物 里芋のかに風あんかけ コンニャクの辛味炒め	29	人参グラッセ 法蓮草と豆腐の玉子とじ 麩とえのきのさっと煮 昆布の佃煮
水	エネルギー 527kcal 塩分 2.2g	エネルギー 468kcal 塩分 2.0g	水	エネルギー 486kcal 塩分 2.0g	エネルギー 515kcal 塩分 1.6g	水	エネルギー 505kcal 塩分 1.5g
	ナスと鶏肉のしぎ焼	餃子・焼売セット	大根とつくねの煮物	赤魚のごま醤油焼	ブリのごま焼	煮込みハンバーグ	
16	切干と小松菜の煮物 春雨の五目炒め 塩枝豆	ひじきの梅煮 キャベツと豚肉のカキソース炒め 竹輪とキヌサヤのごま炒め	23	マカロニサラダ じゃが芋と椎茸の煮物 大根の甘酢漬	人参のきんぴら ゴボウのピリ辛サラダ ナスと麩の炒め煮 小松菜のナムル	30	チンゲン菜とピーマンのソテー レンコンとフキの煮物 五色きんぴら 高野豆腐煮
木	エネルギー 528kcal 塩分 1.9g	エネルギー 556kcal 塩分 2.4g	木	エネルギー 480kcal 塩分 2.1g	エネルギー 501kcal 塩分 2.5g	木	エネルギー 539kcal 塩分 2.2g
	鶏団子の照煮	白身フライ	ブリの西京焼	鶏肉の韓国風炒め	鶏の酒蒸し香味ソース	サワラのバジルオリーブ焼	
17	れんこんと油揚げの煮物 車麩の野菜あんかけ 鶏ミンチと小松菜の煮物	きんぴら 南瓜と豚肉の味噌炒め 大根の千切煮	24	煮込みポーク大豆 白菜とミンチの中華炒め 法蓮草と油揚げの煮物	南瓜のピーナツ和え 春雨としめじの炒め物 若芽の明太和え	31	一夜漬 ナスの油炒め 車麩の野菜あんかけ 菜の花のおひたし
金	エネルギー 475kcal 塩分 2.3g	エネルギー 607kcal 塩分 1.8g	金	エネルギー 613kcal 塩分 2.2g	エネルギー 506kcal 塩分 2.0g	金	エネルギー 563kcal 塩分 2.7g
	うどん 錦糸卵 豚肉の生姜焼 揚げ玉 なすのおひたし	鶏の幽庵焼 白菜の辛子柚子和え マリーネサラダ ベーコンと野菜のソテー なめこ煮	25	クリーム煮込みハンバーグ ピーマンソテー キャベツと若芽のマヨネーズ和え じゃが玉煮 切干大根煮	アジの照焼 人参のレモン煮 切昆布煮 キャベツと豚肉のカキソース炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物		
土	エネルギー 651kcal 塩分 3.2g	エネルギー 569kcal 塩分 1.7g	土	エネルギー 517kcal 塩分 1.9g	エネルギー 478kcal 塩分 2.7g		
	メンチカツ チンゲン菜とピーマンのソテー	ブリの塩焼 きのこソテー	鶏のごまタレ煮 キャベツソテー	彩り八宝菜			
19	洋風肉じゃが煮 竹輪とインゲンの玉子とじ ふきのきんぴら	れんこんサラダ 豚肉豆腐 小松菜のおひたし	26	春雨とじゃが芋の明太炒め 車麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮	インゲンとツナのマスタード和え 五目炒め煮 ゴボウとベーコンのトマト炒め		
日	エネルギー 530kcal 塩分 2.3g	エネルギー 528kcal 塩分 1.9g	日	エネルギー 572kcal 塩分 1.7g	エネルギー 442kcal 塩分 1.8g		
	鯖の味噌煮 一夜漬	トマト煮込みハンバーグ アスパラ	27	やわらかポークカレーのルー カレー	白身魚のみぞれ煮 キャベツの漬物柚子風味 大根の千切煮 じゃが芋としめじの煮物 竹輪とキヌサヤのごま炒め		
20	野菜のピーナツ和え 豆腐としめじのとろみ煮 白花豆煮	白菜と若布の煮物 油揚げの玉子とじ 人参の炒りたら子	月	カリフラワーの甘酢漬	エネルギー 632kcal 塩分 2.6g	エネルギー 425kcal 塩分 2.3g	
月	エネルギー 574kcal 塩分 2.4g	エネルギー 491kcal 塩分 2.0g	月	エネルギー 632kcal 塩分 2.6g	エネルギー 425kcal 塩分 2.3g		
	ポークジンジャー キヌサヤ	ロールキャベツの和風煮	ホキの青じそ焼 こんにゃくきんぴら	ヒレカツ			
21	コーンサラダ 五色煮豆 小松菜の辛子和え	三色和え 野菜のおろし煮 昆布の佃煮	28	大豆と椎茸の煮物 豚肉と厚揚げの煮物 菜の花と錦糸玉子のおひたし	ミックソテー ポテトサラダ 鶏肉と小松菜の煮物 豚挽き肉と切干大根の煮物		
火	エネルギー 586kcal 塩分 2.4g	エネルギー 445kcal 塩分 2.1g	火	エネルギー 477kcal 塩分 2.1g	エネルギー 524kcal 塩分 1.4g		

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。