

9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	アジのみりん焼 小松菜の柚子和え マカロニマリネサラダ 鶏肉のすき焼煮 大根の酢漬	ポークジンジャー ヤングコーン 竹輪と菜の花の煮物 じゃが芋と椎茸の煮物 大豆煮	土	うどん なると 8 四川マーボナス オクラ 大根の梅和え	白身魚の生姜煮 チンゲン菜とピーマンのソテー バンサンスー じゃが芋としめじの煮物 人参と若芽の酢の物
	エネルギー 490kcal 塩分 1.8g	エネルギー 542kcal 塩分 2.3g		エネルギー 652kcal 塩分 3.2g	エネルギー 442kcal 塩分 2.0g
2	大根と鶏肉の煮物	白身フライ	9	サワラの梅タレ焼 キャベツの土佐煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 竹輪とじゃが芋の玉子とじ 高野豆腐煮	根菜と肉団子の和風生姜スープ 油揚げと菜の花の煮物 キャベツと豚肉のカキソース炒め 一口ナスのオランダ煮
日	エネルギー 496kcal 塩分 1.6g	エネルギー 634kcal 塩分 1.9g	日	ひじきご飯	エネルギー 502kcal 塩分 2.2g
3	ホキの酒粕焼 人参のレモン煮 ひじきと高野豆腐の煮物 南瓜と豚肉の辛味炒め なめこ煮	酢豚 青菜のわさび和え 春雨としめじの炒め物 人参の炒りたら子	10	照焼チキン アスパラ 若芽と春雨のサラダ 五色煮豆 白菜の辛子柚子和え	キャベツメンチ 法蓮草ソテー 切干と小松菜の煮物 麩とえのきのさっと煮 椎茸昆布
月	エネルギー 481kcal 塩分 1.8g	エネルギー 530kcal 塩分 2.1g	月	エネルギー 516kcal 塩分 2.0g	エネルギー 581kcal 塩分 1.9g
4	えびカツ スパトマト炒め なすのおひたし 野菜炒め 切干大根煮	鶏肉のマーマレード煮 オクラのペペロンチーノ ゴボウのピリ辛サラダ じゃが玉煮 キャベツの塩昆布和え	11	彩り八宝菜 玉子スパサラダ 鶏肉とれんこんの炒め煮 なめこ煮	ホキの青じそ焼 人参のきんぴら 五目野菜の甘酢和え ナスの挽肉炒め 春菊のおかか和え
火	エネルギー 586kcal 塩分 2.2g	エネルギー 532kcal 塩分 2.0g	火	エネルギー 473kcal 塩分 2.0g	エネルギー 472kcal 塩分 2.0g
5	赤魚のごま醤油焼 ピーマンソテー 大豆と人参の煮物 厚揚げとふきの煮物 ごま昆布	牛肉とキャベツの炒め物 青菜と高野豆腐の煮物 里芋のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え	12	煮込みつくね キヌサヤ ベーコンのサラダ 五色きんぴら 法蓮草と油揚げの煮物	餃子・焼売セット 大根と大豆の煮物 白菜と麩の玉子とじ ひじき煮
水	エネルギー 501kcal 塩分 2.3g	エネルギー 572kcal 塩分 2.3g	水	エネルギー 535kcal 塩分 2.9g	エネルギー 514kcal 塩分 2.1g
6	鶏もも竜田揚げ 菜の花のソテー オクラのごま和え ベーコンポテト 白菜のおかかポン酢和え	ブリの磯辺焼 きのこソテー 金時豆煮 野菜の味噌風味 なすの中華風南蛮漬け	13	アジの磯辺焼 小松菜のナムル 若芽の酢味噌和え 白菜とミンチの中華炒め 大根の千切煮	鶏肉のレモン風味焼 ピーマンソテー じゃが芋とツナのサラダ 野菜炒め 一夜漬
木	エネルギー 541kcal 塩分 2.1g	エネルギー 551kcal 塩分 1.9g	木	エネルギー 454kcal 塩分 2.5g	エネルギー 485kcal 塩分 2.0g
7	さば塩焼 インゲンソテー マリネサラダ 鶏肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物	豆腐ハンバーグ 人参グラッセ 白菜と若布の煮物 車麩の玉子とじ 大根と椎茸の煮物	14	鶏団子の照煮 カリフラワーの煮物 揚ナスの煮物 キャベツの漬物柚子風味	メバルのバジルオリーブ焼 オクラのペペロンチーノ 菜の花のおひたし 南瓜と豚肉の辛味炒め 大根の酢漬
金	エネルギー 566kcal 塩分 2.3g	エネルギー 467kcal 塩分 2.0g	金	エネルギー 496kcal 塩分 1.9g	エネルギー 464kcal 塩分 1.4g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
15	カレイ塩焼 キャベツの塩昆布和え 切干大根煮 じゃが玉煮 塩枝豆	鶏肉の韓国風炒め 白菜のおかかポン酢和え 豆腐としめじのとろみ煮 人参の炒りたら子	和風煮込みハンバーグ チンゲン菜ソテー オクラのごま和え 五色きんぴら キャベツの漬物柚子風味	アジの野菜あんかけ 大根の千切煮 鶏肉と小松菜の煮物 マッシュポテト	赤魚のバジルオリーブ焼 白菜の辛子柚子和え パスタのトマトカレー炒め じゃが芋と椎茸の煮物 ひじきの炒り煮	クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 春雨の中華和え 南瓜と豚肉の味噌炒め 大豆煮
土	エネルギー 452kcal 塩分 2.0g	エネルギー 483kcal 塩分 1.7g	エネルギー 484kcal 塩分 3.1g	エネルギー 509kcal 塩分 1.7g	エネルギー 441kcal 塩分 1.5g	エネルギー 553kcal 塩分 1.9g
16	白菜煮込みハンバーグ 高野豆腐の味噌煮 春雨としめじの炒め物 小松菜のおひたし	豚生姜焼き丼 ツナと大豆の炒り カリフラワーの甘酢漬け	ホキの西京焼 人参グラッセ パスタのサラダ 車麩の玉子とじ コンニャクの辛味炒め	ハーブチキンソテー 法蓮草ソテー 金時豆煮 春雨としめじの炒め物 人参の炒りたら子	タンドリーチキン オクラのペペロンチーノ 野菜のピーナッツ和え 車麩の野菜あんかけ ふぎのきんぴら	サワラの西京焼 きのこソテー 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
日	エネルギー 514kcal 塩分 2.3g	エネルギー 674kcal 塩分 2.7g	エネルギー 503kcal 塩分 2.3g	エネルギー 497kcal 塩分 1.6g	エネルギー 488kcal 塩分 2.0g	エネルギー 528kcal 塩分 2.5g
17	和風唐揚げ スパソテー 切昆布煮 竹輪とじゃが芋の玉子とじ 切干と人参のハリハリ	鯖のみぞれ煮 チンゲン菜とピーマンのソテー キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え 車麩の野菜あんかけ オクラともぎろのピーナツ味噌和え	マイルドカレーのルー 青菜とカリフラワーの炒め 大根の酢漬	つくねの照焼 一夜漬 ごぼうのごま酢和え 揚ナスの煮物 なめこ煮		
月	エネルギー 630kcal 塩分 2.4g	エネルギー 562kcal 塩分 2.2g	エネルギー 582kcal 塩分 2.7g	エネルギー 520kcal 塩分 2.3g		
18	ブリのごま醤油焼 きのこソテー 青菜と高野豆腐の煮物 里芋のかに風あんかけ 大豆煮	大根とつくねの煮物 人参と春雨のサラダ 炒り豆腐 大根と小松菜の煮物	鶏のごまタレ煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 春雨とツナのサラダ じゃが芋としめじの煮物 ひじきとベーコンの煮物	白身魚の和風きのこあん 大豆と人参の煮物 白菜とミンチの中華炒め カリフラワーの甘酢漬け		
火	エネルギー 555kcal 塩分 2.0g	エネルギー 479kcal 塩分 2.4g	エネルギー 553kcal 塩分 1.5g	エネルギー 478kcal 塩分 2.1g		
19	鶏のカレー照煮込み インゲンソテー マリーネサラダ パスタのクリーム煮 昆布の佃煮	赤魚の青じそ焼 人参グラッセ まぐろとハムのマリーネ 野菜の味噌風味 竹輪とキヌサヤのごま炒め	鯖の生姜煮 菜の花 切昆布煮 ホイコーロー 高野豆腐煮	鶏団子のケチャップ煮 法蓮草のごまマヨネーズ じゃが玉煮 四色なます		
水	エネルギー 538kcal 塩分 2.0g	エネルギー 490kcal 塩分 2.2g	エネルギー 585kcal 塩分 1.7g	エネルギー 558kcal 塩分 2.7g		
20	ロールキャベツの白味噌仕立て スナックえんどう 若芽のごま酢和え 油揚げの玉子とじ 白花豆煮	ヒレカツ マカロニトマト炒め コールスローサラダ 鶏じゃが煮 ふぎのきんぴら	中華煮豚 ジャガ芋ソテー 切干と挽肉のオイスター炒め 麩とえのきのさっと煮 小松菜のナムル	ブリの塩焼 人参グラッセ 菜の花と竹輪の辛子和え 春雨の五目炒め オクラともぎろのピーナツ味噌和え		
木	エネルギー 439kcal 塩分 1.7g	エネルギー 548kcal 塩分 1.6g	エネルギー 554kcal 塩分 1.5g	エネルギー 495kcal 塩分 1.7g		
21	さわら白醤油焼 人参のレモン煮 玉子スパサラダ ベーコンポテト 椎茸昆布	ナスと鶏肉のしぎ焼 法蓮草と切干のおひたし 五色煮豆 一夜漬	メンチカツ ピーマンソテー ふぎと人参の甘露煮 ナスの挽肉炒め 大根と椎茸の煮物	鶏の酒蒸し香味ソース キヌサヤ 切昆布としめじの煮物 白菜と麩の玉子とじ 小松菜の柚子和え		
金	エネルギー 490kcal 塩分 1.7g	エネルギー 500kcal 塩分 2.0g	エネルギー 546kcal 塩分 1.8g	エネルギー 530kcal 塩分 2.8g		

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。