

11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	
牛肉とキャベツの炒め物		鶏団子の照煮		根菜と肉団子の和風生姜スープ		餃子・焼売セット	
1	法蓮草と切干のおひたし ベーコンポテト 竹輪のごま炒め	切昆布としめじの煮物 五色煮豆 一夜漬	エネルギー 588kcal 塩分 2.3g	8	ブロッコリーの煮物 パスタのクリーム煮 キャベツの漬物柚子風味	さつま揚げと小松菜の煮びたし 白菜と麩の玉子とじ 若芽の明太和え	エネルギー 471kcal 塩分 2.1g
木	キャベツメンチ スパトマト炒め	鯖の味噌煮 人参のレモン煮	エネルギー 481kcal 塩分 2.0g	木	赤魚の酒粕焼 キャベツの土佐煮	鶏もも竜田揚げ オクラのペペロンチーノ	エネルギー 539kcal 塩分 2.4g
2	白菜のおかかポン酢和え 油揚げと大根の煮物 一口ナスのオランダ煮	ひじきとベーコンの煮物 野菜のおろし煮 高野豆腐煮	エネルギー 552kcal 塩分 1.9g	9	法蓮草とハムのマリーネ 五色煮豆 一夜漬	切干大根煮 ホイコーロー ひじきと挽肉の炒め煮	エネルギー 557kcal 塩分 1.9g
金	彩り八宝菜	鶏の幽庵焼 ミックスソテー	エネルギー 472kcal 塩分 2.1g	金	和風煮込みハンバーグ 人参グラッセ	アジの照焼 菜の花のソテー	エネルギー 551kcal 塩分 2.3g
3	きのこのきんぴら 車麩の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物	三色和え じゃが芋と椎茸の煮物 昆布の佃煮	エネルギー 552kcal 塩分 1.9g	10	ブロッコリーのゴマ和え ナスと麩の炒め煮 ぜんまい煮	五目野菜の甘酢和え じゃが芋としめじの煮物 高野豆腐煮	エネルギー 472kcal 塩分 2.1g
土	白身魚のみぞれ煮 キヌサヤ	クリーム煮込みハンバーグ 菜の花 煮生酢	エネルギー 447kcal 塩分 2.0g	土	大根と鶏肉の煮物	野菜たっぷり中華丼	エネルギー 480kcal 塩分 2.7g
4	れんこんサラダ 豆腐としめじのとろみ煮 金時豆煮	インゲンの生姜炒め ひじきの梅和え	エネルギー 536kcal 塩分 1.3g	11	ひじきとベーコンの煮物 じゃが玉煮 大根の甘酢漬	ツナと大豆の炒め煮 カリフラワーの柚子味噌和え	エネルギー 470kcal 塩分 2.4g
日	ロールキャベツトマト煮込み マッシュポテト 菜の花のツナ炒め 麩とえのきのさっと煮 カリフラワーの甘酢漬	サワラの磯辺焼 大根と椎茸の煮物 塩野菜炒め 鶏肉のすき焼煮 小松菜の柚子和え	エネルギー 457kcal 塩分 1.7g	日	白身魚の生姜煮 オクラ	鶏団子のケチャップ煮 おくら	エネルギー 560kcal 塩分 2.0g
5	ブリのごま醤油焼 きのこソテー 青菜のわさび和え 五目炒め煮 人参の炒りたら子	クリームコロッケ 青じそパスタ 切昆布煮 鶏団子の中華風 オクラともぼろのピーナツ味噌和え	エネルギー 470kcal 塩分 2.2g	12	きんぴられんこん 春雨の五目炒め 小松菜の柚子和え	ごぼうのごま酢和え 豚すき風煮物 コンニャクの辛味炒め	エネルギー 488kcal 塩分 2.1g
月	タンドリーチキン アスパラ 大根の千切煮 ベーコンと野菜のソテー 春菊のおかか和え	カレー塩焼 人参グラッセ ゴボウのピリ辛サラダ キャベツと豚肉のカキソース炒め ひじき煮	エネルギー 457kcal 塩分 1.7g	月	メンチカツ ピーマンソテー じゃがベーコンサラダ 白菜と厚揚げのとろみ煮 菜の花のおひたし	ホキの西京焼 人参のレモン煮 大根のマヨネーズ和え 麩と豚肉のチャンプルー 大豆と人参の煮物	エネルギー 437kcal 塩分 1.7g
6	タンダーリーチキン アスパラ 大根の千切煮 ベーコンと野菜のソテー 春菊のおかか和え	カレー塩焼 人参グラッセ ゴボウのピリ辛サラダ キャベツと豚肉のカキソース炒め ひじき煮	エネルギー 561kcal 塩分 2.4g	13	サワラの蒲焼 きのこソテー 蒸し鶏のヘルシー和え 塩野菜炒め 一夜漬	鶏味噌田楽 マカロニサラダ 油揚げの玉子とじ 人参と若芽の酢の物	エネルギー 524kcal 塩分 2.6g
火	タンドリーチキン アスパラ 大根の千切煮 ベーコンと野菜のソテー 春菊のおかか和え	カレー塩焼 人参グラッセ ゴボウのピリ辛サラダ キャベツと豚肉のカキソース炒め ひじき煮	エネルギー 470kcal 塩分 2.2g	火	メンチカツ ピーマンソテー じゃがベーコンサラダ 白菜と厚揚げのとろみ煮 菜の花のおひたし	ホキの西京焼 人参のレモン煮 大根のマヨネーズ和え 麩と豚肉のチャンプルー 大豆と人参の煮物	エネルギー 498kcal 塩分 2.3g
7	タンダーリーチキン アスパラ 大根の千切煮 ベーコンと野菜のソテー 春菊のおかか和え	カレー塩焼 人参グラッセ ゴボウのピリ辛サラダ キャベツと豚肉のカキソース炒め ひじき煮	エネルギー 561kcal 塩分 2.4g	14	サワラの蒲焼 きのこソテー 蒸し鶏のヘルシー和え 塩野菜炒め 一夜漬	鶏味噌田楽 マカロニサラダ 油揚げの玉子とじ 人参と若芽の酢の物	エネルギー 498kcal 塩分 2.3g
水	タンダーリーチキン アスパラ 大根の千切煮 ベーコンと野菜のソテー 春菊のおかか和え	カレー塩焼 人参グラッセ ゴボウのピリ辛サラダ キャベツと豚肉のカキソース炒め ひじき煮	エネルギー 513kcal 塩分 1.5g	水	サワラの蒲焼 きのこソテー 蒸し鶏のヘルシー和え 塩野菜炒め 一夜漬	鶏味噌田楽 マカロニサラダ 油揚げの玉子とじ 人参と若芽の酢の物	エネルギー 488kcal 塩分 2.1g



	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
15	ハーブチキンソテー インゲンと人参のグラッセ おからと玉ねぎのサラダ 豆腐としめじののろみ煮 法蓮草と油揚げの煮物	鯖のごま醤油焼 キヌサヤ ひじきと大豆の煮物 車麩の野菜あんかけ ナスの油炒め	白菜煮込みハンバーグ 和風スパゲティー ゴロゴロポタージュ ひじきの梅和え	ヒレカツ きのこソテー 大根と人参の金平 鶏豆腐 コンニャクの辛味炒め	ブリのごま焼 キャベツソテー 青菜と高野豆腐の煮物 車麩の野菜あんかけ 昆布の佃煮	鶏肉の韓国風炒め 一口ナスのオランダ煮 春雨の五目炒め 白花豆煮
木	エネルギー 500kcal 塩分 1.6g	エネルギー 549kcal 塩分 2.4g	エネルギー 484kcal 塩分 2.1g	エネルギー 526kcal 塩分 1.6g	エネルギー 510kcal 塩分 1.8g	エネルギー 510kcal 塩分 1.9g
16	ブリの塩焼 チンゲン菜ソテー 白花豆煮 じゃが芋と椎茸の煮物 大根の千切煮	ロールキャベツクリーム煮 アスパラ 春雨の中華和え 鶏肉と小松菜の煮物 竹輪とキヌサヤのごま炒め	ホキの酒粕焼 菜の花のソテー 大豆と人参の煮物 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	鶏肉のレモン風味焼 マカロニトマト炒め ひじきとさつま揚げの煮物 ナスと麩の炒め煮 大根の甘酢漬	肉団子のホイコーロー 大豆と椎茸の煮物 五色きんぴら カリフラワーの煮物	赤魚のバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 法蓮草と切干のおひたし 油揚げの玉子とじ ひじきとベーコンの煮物
金	エネルギー 499kcal 塩分 1.5g	エネルギー 505kcal 塩分 2.3g	エネルギー 466kcal 塩分 1.9g	エネルギー 512kcal 塩分 2.1g	エネルギー 492kcal 塩分 2.9g	エネルギー 481kcal 塩分 1.7g
17	チーズオムレツ マッシュポテト パスタのサラダ 白菜とミンチの中華炒め 塩枝豆	鶏のごまタレ煮 法蓮草のおひたし きんぴら 野菜炒め 大根の酢漬	ポークジンジャー ヤングコーン 菜の花のツナ炒め 鶏肉のすき焼き煮 高野豆腐煮	鯖の磯辺焼 キャベツの塩昆布和え ポテトサラダ 春雨としめじの炒め物 若芽の明太和え		
土	エネルギー 513kcal 塩分 2.3g	エネルギー 525kcal 塩分 1.7g	エネルギー 607kcal 塩分 2.3g	エネルギー 565kcal 塩分 2.0g		
18	メバルのバジルオリーブ焼 人参グラッセ オクラとそばろのピーナッツ味噌和え 竹輪とインゲンの玉子とじ キャベツの漬物柚子風味	おでんA 大豆と椎茸の煮物 豚肉豆腐 なすの中華風南蛮漬	和風唐揚げ ピーマンソテー ひじきと挽肉の炒め煮 麩とえのきのさっと煮 ふきと人参の甘露煮	田楽煮 南瓜のピーナツ和え キャベツと豚肉のカキソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物		
日	エネルギー 466kcal 塩分 1.8g	エネルギー 478kcal 塩分 2.7g	エネルギー 612kcal 塩分 2.3g	エネルギー 469kcal 塩分 2.2g		
19	えびカツ スパソテー 白菜と若布の煮物 ベーコンと野菜のソテー 鶏ミンチと小松菜の煮物	白身の味噌焼 菜の花 れんこんサラダ ホイコーロー ひじきの炒り煮	マイルドカレーのルー 五目春雨の酢の物 キャベツの漬物柚子風味	さわら白醤油焼 人参グラッセ 竹輪のごま炒め 鶏肉と小松菜の煮物 オクラとそばろのピーナッツ味噌和え		
月	エネルギー 582kcal 塩分 1.8g	エネルギー 489kcal 塩分 1.7g	エネルギー 572kcal 塩分 3.0g	エネルギー 503kcal 塩分 1.7g		
20	アジのみりん焼 ブロッコリー 洋風肉じゃが煮 五色きんぴら 椎茸昆布	つくねの照焼 キャベツの土佐煮 青菜と高野豆腐の煮物 車麩の玉子とじ 人参の炒りたら子	アジの塩焼 こんにゃくきんぴら 油揚げと菜の花の煮物 パスタのクリーム煮 一夜漬	大根とつくねの煮物 コールスローサラダ 五目炒め煮 チンゲン菜の明太炒め		
火	エネルギー 486kcal 塩分 2.3g	エネルギー 519kcal 塩分 2.0g	エネルギー 451kcal 塩分 1.9g	エネルギー 490kcal 塩分 2.3g		
21	鶏のカレー照煮込み オクラのペペロンチーノ キャベツのピーナツ和え 野菜のおろし煮 小松菜の柚子和え	赤魚の青じそ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー コーンサラダ 五色煮豆 大根と椎茸の煮物	豆腐ハンバーグ チンゲン菜ソテー ひじき煮 白菜とミンチの中華炒め 大根の梅和え	白身フライ 豚挽き肉と切干大根の煮物 じゃが芋煮 小松菜の辛子和え	豆ごはん	
水	エネルギー 492kcal 塩分 2.0g	エネルギー 489kcal 塩分 2.1g	エネルギー 466kcal 塩分 2.3g	エネルギー 617kcal 塩分 1.6g		

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。