

# 12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
	ホキの西京焼 チンゲン菜とピーマンのソテー	牛肉とキャベツの炒め物	根菜と肉団子の和風生姜スープ	サワラの梅タレ焼 キャベツソテー
1	大根の千切煮 鶏肉のチリソース煮 菜の花のおひたし	肉入りうの花 野菜のおろし煮 なめこ煮	8 白菜と若布の煮物 油揚げの玉子とじ 竹輪とキヌサヤのごま炒め	豚挽き肉と切干大根の煮物 じゃが芋としめじの煮物 小松菜の柚子和え
土	エネルギー 538kcal 塩分 2.3g	エネルギー 548kcal 塩分 2.5g	土 しらすご飯 ① エネルギー 468kcal 塩分 2.2g	エネルギー 479kcal 塩分 2.2g
	ナスと鶏肉のしぎ焼	野菜たっぷりハンバーグ ブロッコリー	赤魚のバジルオリーブ焼 人参のレモン煮	ヒレカツ スパトマト炒め
2	蒸し野菜の塩こうじ和え ホイコーロー 切昆布煮	マカロニサラダ 車麩の玉子とじ 大豆煮	9 ひじきの炒り煮 春雨の五目炒め オクラともぼろのピーナツ味噌和え	法蓮草のおひたし 野菜のおろし煮 ふきのきんぴら
日	エネルギー 491kcal 塩分 2.0g	エネルギー 530kcal 塩分 1.7g	日 ② エネルギー 461kcal 塩分 2.0g	エネルギー 497kcal 塩分 1.9g
	鯖の照焼 オクラ マリーネサラダ 豚肉豆腐 一夜漬	タンドリーチキン スナッフえんどう 菜の花と錦糸玉子のおひたし じゃが芋と椎茸の煮物 人参の炒りたら子	10 親子丼 ツナと大豆の炒め煮 大根の甘酢漬け	クリーム煮込みハンバーグ 人参グラッセ じゃがベーコンサラダ ナスと麩の炒め煮 ごま昆布
月	エネルギー 549kcal 塩分 1.9g	エネルギー 462kcal 塩分 1.4g	月 ③ エネルギー 592kcal 塩分 3.2g	エネルギー 531kcal 塩分 2.0g
	キャベツメンチ 青じそパスタ 切干大根煮 五色煮豆 小松菜のナムル	カレイ塩焼 オクラのペペロンチーノ 南瓜のピーナツ和え 春雨としめじの炒め物 椎茸昆布	11 さばみりん干焼 チンゲン菜ソテー 人参と春雨のサラダ 鶏肉とれんこんの炒め煮 五目野菜の甘酢和え	田楽煮 マカロニサラダ キャベツと豚肉のカキソース炒め 春菊のおかか和え
火	エネルギー 575kcal 塩分 2.1g	エネルギー 473kcal 塩分 2.1g	火 ④ エネルギー 587kcal 塩分 2.1g	エネルギー 498kcal 塩分 2.4g
	アジの磯辺焼 菜の花のソテー ひじきと挽肉の炒め煮 白菜と麩の玉子とじ カリフラワーの甘酢漬け	おでんA 若芽とパインの酢の物 豚肉とキャベツのごま風味炒め ゴボウとベーコンのトマト炒め	12 和風唐揚げ オクラのペペロンチーノ ふきと人参の甘露煮 五色きんぴら 法蓮草と油揚げの煮物	ホキの青じそ焼 小松菜のナムル 春雨の中華和え 竹輪とインゲンの玉子とじ ひじき煮
水	エネルギー 470kcal 塩分 2.2g	エネルギー 473kcal 塩分 2.8g	水 ⑤ エネルギー 637kcal 塩分 2.5g	エネルギー 472kcal 塩分 2.2g
	煮込みつくね キヌサヤ ブロッコリーのゴマ和え ベーコンポテト キャベツの漬物柚子風味	白身魚の和風あん 人参グラッセ 金時豆煮 豆腐としめじのとろみ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物	13 アジの照焼 ピーマンソテー カリフラワーのピーナツ味噌和え ナスの挽肉炒め 大根の千切煮	鶏肉のレモン風味焼 ブロッコリー ポテトサラダ 野菜炒め 一夜漬
木	エネルギー 509kcal 塩分 2.3g	エネルギー 515kcal 塩分 1.6g	木 ⑥ エネルギー 473kcal 塩分 2.3g	エネルギー 506kcal 塩分 2.0g
	ブりのごま醤油焼 きのこソテー コールスローサラダ 白菜と厚揚げのとろみ煮 大根と椎茸の煮物	ハーブチキンソテー アスパラ きんぴら パスタのクリーム煮 なすの中華風南蛮漬け	14 オムレツイタリアンソース インゲンと人参のグラッセ かぼちゃのオリーブサラダ 麩とえのきのさっと煮 キャベツの塩昆布和え	ロールキャベツの和風煮 春雨の酢の物 白菜とミンチの中華炒め 高野豆腐煮
金	エネルギー 526kcal 塩分 2.5g	エネルギー 514kcal 塩分 1.6g	金 ⑦ エネルギー 506kcal 塩分 1.2g	エネルギー 458kcal 塩分 2.5g

	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食						
	カレイの甘酢野菜あんかけ	鶏味噌田楽	大根と鶏肉の煮物	アジのごま醤油焼 チンゲン菜ソテー	さば塩焼 人参のきんぴら	鶏もも竜田揚げ スパトマト炒め						
15	菜の花のツナ炒め じゃが玉煮 人参の炒りたら子	白菜のおかかポン酢和え ホイコーロー 塩枝豆	22 レモンかぼちゃ 五色きんぴら ひじき煮	れんこんと油揚げの煮物 車麩の玉子とじ カリフラワーの甘酢漬け	29 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋と椎茸の煮物 ひじきの炒り煮	切干大根のカレーきんぴら 塩野菜炒め チンゲン菜の明太炒め						
土	エネルギー 525kcal 塩分 2.3g	エネルギー 488kcal 塩分 2.5g	土	エネルギー 529kcal 塩分 2.0g	エネルギー 501kcal 塩分 2.7g	土	エネルギー 533kcal 塩分 2.1g	エネルギー 522kcal 塩分 2.7g				
16	メンチカツ スパソテー れんこんと人参の甘露煮 春雨としめじの炒め物 菜の花のおひたし	白身魚の生姜煮 人参グラッセ 法蓮草のごまマヨネーズ 鶏肉のすき焼煮 ひじきとベーコンの煮物	23 ホキの西京焼 菜の花と錦糸玉子のおひたし 大根の千切煮 豚肉と野菜の生姜炒め 金時豆煮	ミックスカレー 蒸し鶏のヘルシー和え キャベツの漬物柚子風味	30 鶏団子の照煮 なすの中華風南蛮漬け 五色煮豆 ふきのきんぴら	ホキの酒粕焼 ピーマンソテー 油揚げと菜の花の煮物 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 554kcal 塩分 1.9g	エネルギー 491kcal 塩分 1.7g	日	エネルギー 495kcal 塩分 2.5g	エネルギー 528kcal 塩分 2.0g	日	エネルギー 483kcal 塩分 2.1g	エネルギー 479kcal 塩分 2.1g				
17	サワラのごま焼 こんにゃくきんぴら 洋風肉じゃが煮 塩野菜炒め カリフラワーの柚子味噌和え	大根とつくねの煮物 マリーネサラダ 油揚げの玉子とじ なめこと若芽のサツと煮	24 トマト煮込みハンバーグ スナッフえんどう きんぴられんこん 竹輪とじゃが芋の玉子とじ 一夜漬	白身フライ コンニャクの辛味炒め パスタのクリーム煮 なめこ煮	31 白身魚の味噌煮 きのこソテー 肉入りうの花 鶏肉のすき焼煮 切干と小松菜の煮物	和風煮込みハンバーグ ミックソテー 洋風肉じゃが煮 豆腐としめじのとろみ煮 白花豆煮						
月	エネルギー 460kcal 塩分 2.0g	エネルギー 485kcal 塩分 2.7g	月	エネルギー 517kcal 塩分 1.9g	エネルギー 643kcal 塩分 1.7g	月	エネルギー 479kcal 塩分 2.5g	エネルギー 484kcal 塩分 2.6g				
18	鶏のカレー照煮込み インゲンソテー 人参と春雨のサラダ 車麩の野菜あんかけ 大根と小松菜の煮物	豆腐ハンバーグ キャベツソテー 竹輪のごま炒め ベーコンポテト 昆布の佃煮 小豆ごはん	25 メバルのバジルオリーブ焼 法蓮草ソテー カリフラワーの煮物 白菜とミンチの中華炒め 大豆煮	ハーブチキンソテー アスパラ 五目豆腐煮 じゃが玉煮 切干と人参のハリハリ	火	エネルギー 492kcal 塩分 2.2g	火	エネルギー 498kcal 塩分 1.8g	火	エネルギー 490kcal 塩分 1.7g	火	エネルギー 479kcal 塩分 1.6g
19	ブリの磯辺焼 大根と椎茸の煮物 和風スパゲティー 厚揚げと若芽の玉子とじ オクラとそばろのピーナツ味噌和え	彩り八宝菜 青菜と高野豆腐の煮物 豚肉とキャベツのごま風味炒め 白花豆煮	26 ポークジンジャー ヤングコーン 大根と小松菜の煮物 麩とえのきのさつと煮 五目うの花	おでん 白菜と若布の煮物 鶏肉とれんこんの炒め煮 竹輪のごま炒め	水	エネルギー 518kcal 塩分 2.4g	水	エネルギー 480kcal 塩分 1.9g	水	エネルギー 544kcal 塩分 2.3g	水	エネルギー 479kcal 塩分 2.9g
20	鶏団子のケチャップ煮 法蓮草とハムのマリーネ 豆腐としめじのとろみ煮 ひじきとさつま揚げの煮物	赤魚の酒粕焼 菜の花のソテー 若芽のごま酢和え 肉じゃが煮 ふきのきんぴら	27 サワラの磯辺焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 切干とインゲンの煮物 豚すき風煮物 高野豆腐煮	鶏肉の韓国風炒め 大豆と人参の煮物 ナスの挽肉炒め 昆布の佃煮	木	エネルギー 523kcal 塩分 2.7g	木	エネルギー 504kcal 塩分 1.9g	木	エネルギー 495kcal 塩分 2.1g	木	エネルギー 529kcal 塩分 1.5g
21	鯖の生姜煮 人参のレモン煮 春雨の中華和え 鶏肉と小松菜の煮物 椎茸昆布	餃子・焼売セット ナスの油炒め 五色煮豆 油揚げと菜の花の煮物	28 えびカツ オクラのペペロンチーノ さつま揚げと小松菜の煮びたし 春雨の五目炒め 大根と椎茸の煮物	赤魚の青じそ焼 インゲンソテー 切昆布としめじの煮物 白菜と麩の玉子とじ 塩枝豆	金	エネルギー 559kcal 塩分 1.9g	金	エネルギー 577kcal 塩分 2.2g	金	エネルギー 563kcal 塩分 2.3g	金	エネルギー 458kcal 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。