

1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	お正月3が日は休業させていただきます。		白身フライ	白菜煮込みハンバーグ	
火			8 青菜と高野豆腐の煮物 ナスの挽肉炒め キャベツの漬物柚子風味	法蓮草のごまマヨネーズ 塩野菜炒め 大根の酢漬	
2			鶏のカレー照煮込み インゲンソテー	メバルのバジルオリーブ焼 オクラのペペロンチーノ	
水			9 白菜のおかかポン酢和え パスタのクリーム煮 なめこと若芽のサッと煮	青菜のわさび和え 春雨の五目炒め カリフラワーの甘酢漬け	
3	お正月3が日は休業させていただきます。		サワラの梅タレ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー	田楽煮	
木			10 肉入りうの花 車麩の野菜あんかけ 菜の花と錦糸玉子のおひたし	レインボーサラダ キャベツと豚肉のカキソース炒め ふきのきんぴら	
4			アジの磯辺焼 人参のレモン煮 キャベツとインゲンのソテー 白菜とミンチの中華炒め 塩枝豆	トマト煮込みハンバーグ チンゲン菜ソテー レンコンとフキの煮物 五色きんぴら 高野豆腐煮	
金			鶏肉の韓国風炒め 菜の花のツナ炒め じゃが玉煮 大根の甘酢漬け	ブリのごま醤油焼 小松菜の柚子和え 春雨フルーツサラダ 炒り豆腐 椎茸昆布	
5	ロールキャベツの和風煮	サワラのごま焼 人参のきんぴら 大豆と椎茸の煮物 里芋のかに風あんかけ なめこ煮	11 菜の花のツナ炒め じゃが玉煮 大根の甘酢漬け	金	鶏肉の韓国風炒め 菜の花のツナ炒め じゃが玉煮 大根の甘酢漬け
6	赤魚の酒粕焼 キャベツの土佐煮 さつま揚げと小松菜の煮びたし 麩とえのきのさっと煮 マッシュポテト	ポークジンジャー ヤングコーン 豚挽き肉と切干大根の煮物 じゃが芋と椎茸の煮物 昆布の佃煮	12 さばみりん干焼 法蓮草ソテー カリフラワーのピーナッツ味噌和え 白菜とミンチの中華炒め キャベツの塩昆布和え	土	豆腐ハンバーグ キヌサヤ 菜の花のおひたし ナスと麩の炒め煮 大根と椎茸の煮物
7	鶏肉のレモン風味焼 アスパラ コールスローサラダ 油揚げの玉子とじ 小松菜のおひたし	鯖の生姜煮 菜の花 きんぴられんこん 豆腐としめじのとろみ煮 ひじきの炒り煮	13 ヒレカツ キャベツソテー 玉子スパサラダ 五色煮豆 マッシュポテト	土	豆腐ハンバーグ キヌサヤ 菜の花のおひたし ナスと麩の炒め煮 大根と椎茸の煮物
8	鶏肉のレモン風味焼 アスパラ コールスローサラダ 油揚げの玉子とじ 小松菜のおひたし	鯖の生姜煮 菜の花 きんぴられんこん 豆腐としめじのとろみ煮 ひじきの炒り煮	14 アジの照焼 人参のきんぴら 高野豆腐の味噌煮 厚揚げとふきの煮物 小松菜のナムル	日	根菜と肉団子の和風生姜スープ フレンチマカロニ 白菜と麩の玉子とじ 塩枝豆
9	鶏肉のレモン風味焼 アスパラ コールスローサラダ 油揚げの玉子とじ 小松菜のおひたし	鯖の生姜煮 菜の花 きんぴられんこん 豆腐としめじのとろみ煮 ひじきの炒り煮	14 アジの照焼 人参のきんぴら 高野豆腐の味噌煮 厚揚げとふきの煮物 小松菜のナムル	月	根菜と肉団子の和風生姜スープ フレンチマカロニ 白菜と麩の玉子とじ 塩枝豆
10	鶏肉のレモン風味焼 アスパラ コールスローサラダ 油揚げの玉子とじ 小松菜のおひたし	鯖の生姜煮 菜の花 きんぴられんこん 豆腐としめじのとろみ煮 ひじきの炒り煮	14 アジの照焼 人参のきんぴら 高野豆腐の味噌煮 厚揚げとふきの煮物 小松菜のナムル	月	根菜と肉団子の和風生姜スープ フレンチマカロニ 白菜と麩の玉子とじ 塩枝豆

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食		
15	オムレツイタリアンソース ブロッコリー ひじきと大豆の煮物 肉じゃが煮 法蓮草と油揚げの煮物	白身魚のみぞれ煮 人参グラッセ かぼちゃのオリーブサラダ 鶏肉と小松菜の煮物 ナスの油炒め	22	ハニーマスタードチキン 法蓮草ソテー 南瓜のピーナツ和え なめことジャガ芋の煮物 竹輪とキヌサヤのごま炒め	牛肉とキャベツの炒め物 豚挽き肉と切干大根の煮物 豆腐としめじのとろみ煮 小松菜のナムル	29	ロールキャベツの白味噌仕立て アスパラ れんこんと人参の甘露煮 油揚げの玉子とじ ふきのきんぴら	鯖の照焼 菜の花のソテー 切干とインゲンの煮物 春雨の五目炒め 高野豆腐煮
火	エネルギー 488kcal 塩分 1.4g	エネルギー 455kcal 塩分 1.8g	火	エネルギー 495kcal 塩分 2.2g	エネルギー 591kcal 塩分 2.4g	火	エネルギー 471kcal 塩分 1.7g	エネルギー 537kcal 塩分 1.8g
16	赤魚の青じそ焼 キャベツとインゲンのソテー 竹輪のごま炒め 鶏団子の中華風 大根の千切煮	餃子・焼売セット オクラとそぼろのピーナツ味噌和え 野菜炒め 一夜漬	23	ポークジンジャー ヤングコーン 玉子スパサラダ 野菜のおろし煮 大根の梅和え	アジの照焼 キャベツソテー ベーコンと白菜のマリネ ナスと麩の炒め煮 人参の炒りたら子	30	ブリの磯辺焼 チンゲン菜ソテー 切昆布としめじの煮物 車麩の野菜あんかけ 塩枝豆	ナスと鶏肉のしぎ焼 切干と小松菜の煮物 五色きんぴら マリーネサラダ
水	エネルギー 496kcal 塩分 2.3g	エネルギー 514kcal 塩分 2.1g	水	ひじきご飯 エネルギー 562kcal 塩分 2.3g	エネルギー 480kcal 塩分 2.4g	水	エネルギー 511kcal 塩分 2.2g	エネルギー 511kcal 塩分 2.2g
17	クリーム煮込みハンバーグ アスパラ きんぴら じゃが芋と椎茸の煮物 春菊のごまポン酢和え	鶏の酒蒸し香味ソース スナップえんどう チンゲン菜の明太炒め 油揚げの玉子とじ 大豆と椎茸の煮物	24	キャベツメンチ オクラのペペロンチーノ 切干と人参のハリハリ 春雨としめじの炒め物 ひじきとベーコンの煮物	鶏のごまとれ煮 ピーマンソテー さつま揚げと小松菜の煮びたし 五色煮豆 若芽の明太和え	31	鶏団子のケチャップ煮 野菜のごま和え 豚肉豆腐 大豆と椎茸の煮物	白身フライ ひじきの炒り煮 パスタのクリーム煮 大根の酢漬
木	エネルギー 513kcal 塩分 1.8g	エネルギー 569kcal 塩分 2.6g	木	エネルギー 551kcal 塩分 2.1g	エネルギー 556kcal 塩分 1.9g	木	エネルギー 582kcal 塩分 2.8g	エネルギー 643kcal 塩分 1.6g
18	サワラのエスカベッシュ 菜の花 法蓮草と切干のおひたし 鶏肉と野菜の中華炒め カリフラワーの柚子味噌和え	メンチカツ スパトマト炒め れんこんサラダ 春雨の五目炒め なめこ煮	25	大根とつくねの煮物 切昆布煮 じゃが玉煮 ふきと人参の甘露煮	赤魚のバジルオリーブ焼 人参のきんぴら 白花豆煮 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			
金	エネルギー 511kcal 塩分 2.3g	エネルギー 549kcal 塩分 1.9g	金	エネルギー 479kcal 塩分 2.2g	エネルギー 494kcal 塩分 1.5g			
19	照焼チキン チンゲン菜とピーマンのソテー ひじきの炒り煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 小松菜のおひたし	ホキの酒粕焼 キャベツの土佐煮 なすの中華風南蛮漬け ベーコンと野菜のソテー 白菜の辛子柚子和え	26	カレイの白ワイン蒸し インゲンソテー コールスローサラダ 五目炒め煮 大根の千切煮	タンドリーチキン ジャガ芋ソテー 法蓮草のおひたし 白菜と麩の玉子とじ キャベツの塩昆布和え			
土	エネルギー 515kcal 塩分 2.5g	エネルギー 485kcal 塩分 1.9g	土	エネルギー 478kcal 塩分 1.5g	エネルギー 480kcal 塩分 1.7g			
20	メバルのバジルオリーブ焼 ミックソテー 洋風肉じゃが煮 麩とえのきのさっと煮 ふきのきんぴら	おでんA コーンサラダ ホイコーロー 人参と若芽の酢の物	27	野菜たっぷりハンバーグ スパソテー 油揚げと菜の花の煮物 じゃが芋と椎茸の煮物 ひじき煮	白身魚の生姜煮 人参グラッセ 肉入りうの花 鶏肉と野菜の中華炒め 一夜漬			
日	エネルギー 457kcal 塩分 1.7g	エネルギー 470kcal 塩分 2.4g	日	エネルギー 491kcal 塩分 1.9g	エネルギー 479kcal 塩分 2.1g			
21	マイルドカレーのルー 菜の花のツナ炒め カリフラワーの甘酢漬け	鯖の味噌煮 オクラ 大根とひじきの煮物 白菜と厚揚げのとろみ煮 昆布の佃煮	28	さわら白醤油焼 キャベツの土佐煮 煮生酢 鶏肉と小松菜の煮物 竹輪のごま炒め	鶏もも竜田揚げ ブロッコリー マッシュサラダ 麩とえのきのさっと煮 白菜のおかかポン酢和え			
月	エネルギー 580kcal 塩分 2.9g	エネルギー 546kcal 塩分 2.1g	月	エネルギー 473kcal 塩分 1.5g	エネルギー 575kcal 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。