

# 2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	サワラの梅ダレ焼 オクラ 野菜のピーナッツ和え 白菜とミンチの中華炒め ごま昆布	牛肉とキャベツの炒め物 きんぴら ジャガ芋とえのきの煮物 一夜漬	エネルギー 486kcal 塩分 2.3g	8	肉団子のホイコーロー ブロッコリーの煮物 パスタのクリーム煮 小松菜の柚子和え	アジのごま焼 大根の塩昆布和え ポテトサラダ ナスと麩の炒め煮 きんぴられんこん	エネルギー 529kcal 塩分 2.4g	エネルギー 484kcal 塩分 2.0g	
2	鶏肉の韓国風炒め マカロニマリーネサラダ 五色煮豆 菜の花のツナ炒め	さばみりん干焼 白菜の辛子柚子和え 大根と小松菜の煮物 塩野菜炒め なめこ煮	エネルギー 522kcal 塩分 1.9g	9	鯖の味噌煮 菜の花 野菜の三杯酢 じゃが芋としめじの煮物 竹輪とキヌサヤのごま炒め	鶏のカレー照煮込み 法蓮草ソテー 切干とインゲンの煮物 五色煮豆 一夜漬	エネルギー 542kcal 塩分 1.8g	エネルギー 553kcal 塩分 2.3g	エネルギー 513kcal 塩分 2.2g
3	赤魚のごま醤油焼 人参のレモン煮 ナスの油炒め 野菜のおろし煮 春菊のおひたし	根菜と肉団子の和風生姜スープ 玉子スパサラダ 炒り豆腐 なめこと若芽のサッと煮	エネルギー 466kcal 塩分 2.4g	10	ロールキャベツの和風煮 金時豆煮 麩と豚肉のチャンプルー 高野豆腐煮	赤魚の磯辺焼 人参のきんぴら ブロッコリーのゴマ和え 鶏肉と小松菜の煮物 コンニャクの辛味炒め	エネルギー 485kcal 塩分 2.6g	エネルギー 514kcal 塩分 2.2g	エネルギー 482kcal 塩分 1.5g
4	ハニーマスタードチキン チンゲン菜とピーマンのソテー 南瓜のピーナツ和え 春雨としめじの炒め物 大豆煮	白身魚のみぞれ煮 キヌサヤ れんこんサラダ 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	エネルギー 525kcal 塩分 1.8g	11	ブレインオムレツ アスパラ 三色和え じゃが玉煮 大根の甘酢漬け	ハーブチキンソテー オクラのペペロンチーノ 菜の花と錦糸玉子のおひたし 麩とえのきのさっと煮 椎茸昆布	エネルギー 479kcal 塩分 1.9g	エネルギー 466kcal 塩分 1.7g	エネルギー 496kcal 塩分 1.6g
5	ブリの照焼 キャベツの土佐煮 蒸し野菜の塩こうじ和え 豆腐としめじのとろみ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物	ヒレカツ スパソテー 白花豆煮 白菜と麩の玉子とじ キャベツの漬物柚子風味	エネルギー 498kcal 塩分 2.1g	12	トマト煮込みハンバーグ スナックえんどう 切干大根煮 春雨の五目炒め 小松菜のナムル	白身魚のムニエル パスタのサラダ 白菜と厚揚げのとろみ煮 春菊のおかか和え	エネルギー 526kcal 塩分 1.5g	エネルギー 482kcal 塩分 2.2g	エネルギー 592kcal 塩分 1.8g
6	和風煮込みハンバーグ ブロッコリー チンゲン菜の明太炒め 五目炒め煮 ひじき煮	ホキの酒粕焼 きのこソテー 切昆布煮 ベーコンポテト 竹輪のごま炒め	エネルギー 485kcal 塩分 2.7g	13	サワラのエスカベッシュ 人参のレモン煮 菜の花のおひたし ブロッコリーとハムのクリーム煮 じゃがベーコンサラダ	鶏もも竜田揚げ チンゲン菜ソテー 大根のマヨネーズ和え ホイコーロー カリフラワーの煮物	エネルギー 510kcal 塩分 2.1g	エネルギー 510kcal 塩分 2.8g	エネルギー 563kcal 塩分 2.0g
7	親子丼 じゃが芋と椎茸の コールスローサラダ	餃子・焼売セット 白菜のおかかポン酢和え 豚肉と大根の煮物 オクラとそばろのピーナツ味噌和え	エネルギー 578kcal 塩分 2.8g	14	彩り八宝菜 白花豆煮 車麩の玉子とじ 一夜漬	ブリのごま醤油焼 こんにゃくきんぴら 法蓮草と切干のおひたし 豆腐としめじのとろみ煮 人参と若芽の酢の物	エネルギー 542kcal 塩分 2.0g	エネルギー 473kcal 塩分 1.8g	エネルギー 523kcal 塩分 2.4g

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
15	メバルのバジルオリーブ焼 ジャガ芋ソテー ひじきと大豆の煮物 野菜炒め 法蓮草と油揚げの煮物	メンチカツ キャベツソテー 大根と小松菜の煮物 白菜とミンチの中華炒め 一口ナスのオランダ煮	金	エネルギー 475kcal 塩分 1.6g	エネルギー 502kcal 塩分 2.0g	22	ポークジンジャー ヤングコーン 和風スパゲティー ゴロゴロポタージュ 昆布の佃煮	ホキの西京焼 インゲンソテー 大根と人参の金平 里芋のかに風あんかけ コンニャクの辛味炒め	金	エネルギー 542kcal 塩分 2.3g	エネルギー 491kcal 塩分 2.2g
16	田楽煮 切昆布煮 豚肉の生姜焼 ふきのきんぴら	照焼チキン マッシュポテト チンゲン菜の明太炒め 塩野菜炒め なめこ煮	土	エネルギー 471kcal 塩分 2.3g	エネルギー 494kcal 塩分 2.3g	23	ヒレカツ キャベツソテー 大豆と人参の煮物 野菜炒め ひじきの炒り煮	ミックスカレー 青菜とカリフラワーカレシ炒め コールスローサラダ	土	エネルギー 493kcal 塩分 1.7g	エネルギー 561kcal 塩分 2.0g
17	ホキのガーリックオイル焼き 人参グラッセ 青菜のおかかマヨネーズ和え 車麩の野菜あんかけ 塩枝豆	クリーム煮込みハンバーグ キヌサヤ きんぴら 豚肉豆腐 大根の千切煮	日	エネルギー 483kcal 塩分 2.3g	エネルギー 537kcal 塩分 2.1g	24	和風唐揚げ オクラのペペロンチーノ 菜の花のツナ炒め 春雨としめじの炒め物 高野豆腐煮	サワラのごま醤油焼 大根の酢漬 スパゲティサラダ 五目炒め煮 若芽の明太和え	日	エネルギー 630kcal 塩分 2.1g	エネルギー 544kcal 塩分 2.2g
18	鶏のごまタレ煮 きのこソテー なすの中華風南蛮漬け 厚揚げと若芽の玉子とじ マリーネサラダ	さば塩焼 白菜の辛子柚子和え 竹輪と菜の花の煮物 じゃが芋と椎茸の煮物 大豆煮	月	エネルギー 537kcal 塩分 2.2g	エネルギー 553kcal 塩分 2.1g	25	アジのみりん焼 きのこソテー さつま揚げと小松菜の煮びたし キャベツと豚肉のカキソース炒め ふきと人参の甘露煮	牛肉とキャベツの炒め物 南瓜のピーナツ和え じゃが玉煮 法蓮草と油揚げの煮物	月	エネルギー 481kcal 塩分 2.0g	エネルギー 610kcal 塩分 2.2g
19	サワラの照焼 キャベツの土佐煮 パスタのトマトカレー炒め 春雨と鶏肉の辛味噌炒め 小松菜のおひたし	大根とつくねの煮物 ハムの和風サラダ ナスの挽肉炒め ごま昆布	火	エネルギー 490kcal 塩分 2.3g	エネルギー 488kcal 塩分 2.2g	26	鶏肉のレモン風味焼 青じそパスタ 青菜と高野豆腐の煮物 ナスと麩の炒め煮 キャベツの漬物柚子風味	鯖の生姜煮 オクラ 野菜のごま和え 豆腐としめじのとろみ煮 レモンかぼちゃ	火	エネルギー 495kcal 塩分 1.7g	エネルギー 589kcal 塩分 1.6g
20	鶏肉の韓国風炒め ひじき煮 ベーコンポテト 五目うの花	白身フライ 青菜のわさび和え 油揚げの玉子とじ 人参の炒りたら子	水	エネルギー 493kcal 塩分 1.7g	エネルギー 611kcal 塩分 1.9g	27	豆腐ハンバーグ チンゲン菜ソテー 油揚げと菜の花の煮物 パスタのクリーム煮 なすの中華風南蛮漬け	おでんA 竹輪のごま炒め 春雨の五目炒め マッシュポテト	水	エネルギー 494kcal 塩分 2.0g	エネルギー 471kcal 塩分 2.5g
21	赤魚の甘辛タレ チンゲン菜とピーマンのソテー 野菜のピーナツ和え 麩とえのきのさっと煮 鶏ミンチと小松菜の煮物	ロールキャベツ アスパラ じゃがベーコンサツタ 五色煮豆 大根と椎茸の煮物	木	エネルギー 497kcal 塩分 1.6g	エネルギー 471kcal 塩分 2.3g	28	ナスと鶏肉のしぎ焼 肉入りうの花 油揚げの玉子とじ 一夜漬	キャベツメンチ ピーマンソテー 大豆と椎茸の煮物 鶏肉と小松菜の煮物 ひじきとベーコンの煮物	木	エネルギー 498kcal 塩分 2.2g	エネルギー 564kcal 塩分 1.8g

## 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。