

3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	赤魚の酒粕焼 キャベツの土佐煮 若竹煮 白菜と厚揚げのとろみ煮 菜の花のおひたし	餃子・焼売セット 春雨の酢の物 五色きんぴら 大根のマヨネーズ和え	8	鶏もも竜田揚げ アスパラ 油揚げと菜の花の煮物 車麩の野菜あんかけ ふきのきんぴら
金	エネルギー 468kcal 塩分 2.1g	エネルギー 549kcal 塩分 2.3g	金	エネルギー 527kcal 塩分 2.3g
2	ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ かぼきんサラダ ナスの挽肉炒め 春菊のごまポン酢和え	メバルのバジルオリーブ焼 ジャガ芋ソテー 切干とインゲンの煮物 野菜たっぷりマーボー豆腐 白菜の辛子柚子和え	9	ホキの青じそ焼 きのこソテー 三色和え パスタのクリーム煮 菜の花のおひたし
土	エネルギー 498kcal 塩分 1.6g	エネルギー 468kcal 塩分 1.8g	土	エネルギー 467kcal 塩分 2.0g
3	ちらし寿司 五色煮豆	タンドリーチキン スパソテー 法蓮草のごま和え じゃが芋と椎茸の煮物 なめこ煮	10	照焼チキン スパトマト炒め 白菜の辛子柚子和え 野菜炒め ブロッコリーの煮物
日	エネルギー 463kcal 塩分 2.2g	エネルギー 488kcal 塩分 1.6g	日	エネルギー 521kcal 塩分 2.4g
4	根菜と肉団子の和風生姜スープ 一口ナスのオレンジ煮 鶏肉とれんこんの炒め煮 小松菜のおひたし	白身フライ コンニャクの辛味炒め 春雨としめじの炒め物 カリフラワーの甘酢漬	11	白身魚の生姜煮 人参グラッセ 切干と小松菜の煮物 五色きんぴら 白花豆煮
月	エネルギー 504kcal 塩分 2.3g	エネルギー 619kcal 塩分 1.8g	月	エネルギー 485kcal 塩分 2.0g
5	チーズオムレツ ブロッコリー ベーコンポテト ホイコーロー ごま昆布	やわらかチキンのガーリックトマト仕立て オクラのペペロンチーノ 白色なます 白菜とミンチの中華炒め 高野豆腐煮	12	白菜煮込みハンバーグ フレンチマカロニ ブロッコリーとハムのクリーム煮 法蓮草のおひたし
火	エネルギー 510kcal 塩分 1.6g	エネルギー 520kcal 塩分 1.8g	火	エネルギー 546kcal 塩分 2.3g
6	つくねの照焼 大根と青菜の柚子和え ブロッコリーのゴマ和え 竹輪とインゲンの玉子とじ なめこと若芽のサッと煮	アジの昆布醤油焼 インゲンソテー れんこんサラダ じゃが芋としめじの煮物 人参の炒りたら子	13	牛肉とキャベツの炒め物 メンチカツ 青じそパスタ チンゲン菜の明太炒め 五色煮豆 一夜漬
水	エネルギー 527kcal 塩分 2.2g	エネルギー 462kcal 塩分 2.2g	水	エネルギー 590kcal 塩分 2.1g
7	鯖の磯辺焼 チンゲン菜とピーマンのソテー ひじきとさつま揚げの煮物 豚肉とキャベツのごま風味炒め 大根と椎茸の煮物	ポークジンジャー キヌサヤ マリネサラダ ベーコンと野菜のソテー 鶏ミンチと小松菜の煮物	14	大根とつくねの煮物 ぜんまいとミンチの煮物 麩とえのきのさっと煮 キャベツの塩昆布和え
木	エネルギー 568kcal 塩分 2.1g	エネルギー 557kcal 塩分 2.2g	木	エネルギー 478kcal 塩分 2.1g
				エネルギー 525kcal 塩分 2.0g
				エネルギー 488kcal 塩分 2.9g
				エネルギー 470kcal 塩分 2.6g
				エネルギー 466kcal 塩分 2.1g
				エネルギー 539kcal 塩分 3.1g
				エネルギー 553kcal 塩分 2.3g
				エネルギー 499kcal 塩分 1.5g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
15	さば塩焼 人参のきんぴら 白菜のおかかポン酢和え じゃが玉煮 塩枝豆	ロールキャベツの和風煮 菜の花のツナ炒め 春雨としめじの炒め物 野菜のごま和え	キャベツメンチ スパンテー コンニャクの辛味炒め 五色きんぴら 大根のマヨネーズ和え	ハニーマスタードチキン 法蓮草ソテー ズッキーニのトマト炒め 車麩の玉子とじ キャベツの漬物柚子風味	ホキの西京焼 人参のレモン煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 ブロッコリーとハムのクリーム煮 コールスローサラダ	トマト煮込みハンバーグ インゲンソテー ごぼうのごま酢和え 野菜炒め ひじきの炒り煮
金	エネルギー 524kcal 塩分 2.2g	エネルギー 459kcal 塩分 2.5g	エネルギー 581kcal 塩分 2.1g	エネルギー 494kcal 塩分 2.0g	エネルギー 496kcal 塩分 2.4g	エネルギー 504kcal 塩分 2.3g
16	鶏肉の韓国風炒め れんこんと人参の甘露煮 五目炒め煮 高野豆腐煮	ブリの照焼 こんにゃくきんぴら 竹輪と菜の花の煮物 じゃが芋と椎茸の煮物 ひじきとベーコンの煮物	ブリのごま醤油焼 チンゲン菜ソテー ひじき煮 油揚げと大根の煮物 レモンかぼちゃ	和風煮込みハンバーグ アスパラ 春雨の中華和 パスタのクリーム煮 マッシュポテト	大根と鶏肉の煮物 なすの中華風南蛮漬け 車麩の野菜あんかけ 菜の花と錦糸玉子のおひたし	ヒレカツ ブロッコリー 白菜と若布の煮物 ベーコンポテト 白花豆腐
土	エネルギー 509kcal 塩分 1.6g	エネルギー 507kcal 塩分 2.3g	エネルギー 540kcal 塩分 2.4g	エネルギー 489kcal 塩分 2.3g	エネルギー 498kcal 塩分 1.8g	エネルギー 527kcal 塩分 1.3g
17	アジの磯辺焼 インゲンソテー 塩野菜炒め 豚肉豆腐 金時豆煮	ナスと鶏肉のしぎ焼 マリーネサラダ 車麩の野菜あんかけ オクラとそばろのピーナツ味噌和え	鶏の酒蒸し香味ソース 人参グラッセ 青菜とカリフラワーの塩炒め 竹輪とじゃが芋の玉子とじ 一夜漬	鯖の照焼 小松菜の柚子和え ゴボウのピリ辛サラダ ナスの挽肉炒め なめこ煮	ブリの照焼 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 五目炒め煮 切干と小松菜の煮物	ハーブチキンソテー オクラのペペロンチーノ キャベツのピーナツ和え 豆腐としめじのとろみ煮 竹輪とキヌサヤのごま炒め
日	エネルギー 481kcal 塩分 2.1g	エネルギー 505kcal 塩分 2.2g	エネルギー 585kcal 塩分 2.7g	エネルギー 586kcal 塩分 1.8g	エネルギー 544kcal 塩分 2.2g	エネルギー 508kcal 塩分 1.7g
18	クリーム煮込みハンバーグ ブロッコリー 大豆と椎茸の煮物 里芋のかに風あんかけ 法蓮草と油揚げの煮物	さわら白醤油焼 人参のレモン煮 和風スパゲティー 炒り豆腐 大根と小松菜の煮物	白身魚の味噌煮 オクラ キャベツとインゲンのソテー 麩とえのきのさっと煮 ふきのきんぴら	鶏のごまタレ煮 ピーマンソテー 切干と人参のハリハリ じゃが玉煮 菜の花のおひたし		
月	エネルギー 553kcal 塩分 1.6g	エネルギー 467kcal 塩分 1.8g	エネルギー 451kcal 塩分 1.9g	エネルギー 513kcal 塩分 1.5g		
19	鶏団子のケチャップ煮 カリフラワーの甘酢漬け 油揚げの玉子とじ 竹輪とキヌサヤのごま炒め	田楽煮 法蓮草とハムのマリーネ 鶏肉のすき焼煮 一口ナスのオランダ煮	ハヤシライス 菜の花のツナ炒め マリーネサラダ	赤魚のバジルオリーブ焼 きのこソテー 青菜のわさび和え ホイコーロー 昆布の佃煮		
火	エネルギー 547kcal 塩分 2.7g	エネルギー 474kcal 塩分 2.0g	エネルギー 540kcal 塩分 2.6g	エネルギー 471kcal 塩分 1.8g		
20	白身フライ 三色和え 豆腐としめじのとろみ煮 五目うの花	煮込みつくね キヌサヤ マカロニサラダ ベーコンポテト 青菜と高野豆腐の煮物	さわらの梅タレ焼 スナックえんどう 切干大根煮 白菜と麩の玉子とじ 高野豆腐煮	和風唐揚げ 青じそパスタ 大豆と人参の煮物 じゃが芋と椎茸の煮物 竹輪のごま炒め		
水	エネルギー 583kcal 塩分 1.8g	エネルギー 532kcal 塩分 2.5g	エネルギー 475kcal 塩分 2.2g	エネルギー 628kcal 塩分 2.0g		
21	ポークジンジャー ヤングコーン ハムと春雨のサラダ ナスと麩の炒め煮 鶏ミンチと小松菜の煮物	ホキのガーリックオイル焼き インゲンと人参のグラッセ 切干大根のおから煮 キャベツと豚肉のカキソース炒め 椎茸昆布	鶏団子の照煮 オクラとそばろのピーナツ味噌和え 春雨の五目炒め 小松菜のナムル	アジのみりん焼 キャベツの土佐煮 さつま芋とツナの青じそサラダ 白菜とミンチの中華炒め 青菜と高野豆腐の煮物		
木	エネルギー 533kcal 塩分 2.6g	エネルギー 506kcal 塩分 2.3g	エネルギー 478kcal 塩分 1.9g	エネルギー 480kcal 塩分 2.0g		

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。