

4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、対応できない場合がございます。



【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	ポークジンジャー ヤングコーン 中華うま煮 竹輪とインゲンの玉子とじ キャベツの塩昆布和え	さわら白醤油焼 白菜の辛子柚子和え 大根なます じゃが芋としめじの煮物 鶏ミンチと小松菜の煮物	月	アジのみりん焼 人参のきんぴら 大豆と椎茸の煮物 春雨としめじの炒め物 キャベツの漬物柚子風味	肉団子のホイコーロー ポテトサラダ 大根めし 炒り豆腐 春菊のおかか和え
	エネルギー 568kcal 塩分 2.4g	エネルギー 450kcal 塩分 2.0g	月	エネルギー 480kcal 塩分 1.9g	エネルギー 535kcal 塩分 2.5g
2	メバルのバジルオリーブ焼 菜の花のソテー 洋風肉じゃが煮 豚肉豆腐 塩枝豆	豆腐ハンバーグ スナップえんどう 野菜の三杯酢 鶏肉と野菜のクリーム煮込み 昆布の佃煮	火	鶏肉のマーマレード煮 スナップえんどう 法蓮草とハムのマリーネ じゃが玉煮 大根の酢漬	白身フライ カリフラワーの煮物 パスタのクリーム煮 なめこ煮
	エネルギー 481kcal 塩分 1.9g	エネルギー 483kcal 塩分 1.6g	火	エネルギー 477kcal 塩分 1.6g	エネルギー 585kcal 塩分 1.6g
3	ナスと鶏肉のしぎ焼 法蓮草と切干のおひたし 五色きんぴら ふぎと人参の甘露煮	さば塩焼 一夜漬 竹輪と菜の花の煮物 キャベツと豚肉のカキソース炒め 大根の千切煮	水	赤魚の青じそ焼 菜の花のソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 豆腐としめじのとろみ煮 なすの中華風南蛮漬	和風煮込みハンバーグ アスパラ 春雨フルーツサラダ 野菜炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物
	エネルギー 486kcal 塩分 2.5g	エネルギー 554kcal 塩分 2.4g	水	エネルギー 457kcal 塩分 1.9g	エネルギー 490kcal 塩分 2.5g
4	ブリのごま醤油焼 小松菜の柚子和え 野菜のピーナッツ和え 五色煮豆 人参の炒りたら子	メンチカツ キャベツとインゲンのソテー 和風スパゲティー 鶏肉とれんこんの炒め煮 白菜のおかかポン酢和え	木	ハニーマスタードチキン ピーマンソテー コンニャクの辛味炒め 竹輪とインゲンの玉子とじ 大根と椎茸の煮物	ブリの照焼 小松菜の柚子和え パスタのサラダ 車麩の野菜あんかけ キャベツの塩昆布和え
	エネルギー 575kcal 塩分 2.5g	エネルギー 555kcal 塩分 2.0g	木	エネルギー 494kcal 塩分 2.2g	エネルギー 561kcal 塩分 2.3g
5	大根と肉団子の煮物 マリーネサラダ 春雨の五目炒め ふぎのきんぴら	赤魚の甘辛タレ 人参グラッセ ブロッコリーの煮物 車麩の玉子とじ 小松菜の辛子和え	金	サワラのごま焼 一夜漬 法蓮草のおひたし 豚すき風煮物 高野豆腐煮	餃子・焼売セット 人参と春雨のサラダ 五色煮豆 きんぴられんこん
	エネルギー 472kcal 塩分 2.4g	エネルギー 533kcal 塩分 1.8g	金	エネルギー 498kcal 塩分 2.2g	エネルギー 546kcal 塩分 2.1g
6	サワラの磯辺焼 きのこソテー れんこんと油揚げの煮物 ホイコーロー 金時豆煮	やわらかチキンのガーリックトマト仕立て ブロッコリー 玉子スパサラダ ベーコンポテト 切干と人参のハリハリ	土	ヒレカツ キャベツソテー 切干と小松菜の煮物 厚揚げとふぎの煮物 白菜のおかかポン酢和え	ホキのガーリックオイル焼き オクラのペペロンチーノ 菜の花のおひたし 鶏じゃが煮 大根の甘酢漬
	エネルギー 525kcal 塩分 2.2g	エネルギー 544kcal 塩分 1.5g	土	エネルギー 479kcal 塩分 1.8g	エネルギー 509kcal 塩分 1.8g
7	つくねの照焼 キヌサヤ ぜんまい煮 塩野菜炒め 小松菜のナムル	鯖の味噌煮 オクラ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ナスと麩の炒め煮 ひじきの炒り煮	日	チーズオムレツ スパソテー 南瓜のピーナッツ和え 白菜とミンチの中華炒め 一口ナスのオランダ煮	和風唐揚げ じゃが芋ソテー ブロッコリーのゴマ和え ツナの玉子とじ 椎茸昆布
	エネルギー 488kcal 塩分 1.9g	エネルギー 563kcal 塩分 2.1g	日	エネルギー 490kcal 塩分 2.0g	エネルギー 629kcal 塩分 2.3g

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食							
15	牛肉とキャベツの炒め物 カリフラワーの柚子味噌和え じゃが芋と椎茸の煮物 なめこと若芽のサッと煮	鯖の照焼 人参のレモン煮 ベーコンのごま酢和え 鶏肉と小松菜の煮物 一夜漬	22	じゃがベーコンサラダ キャベツと豚肉のカキソース炒め 春菊のごまポン酢和え	マイルドカレーのルー カリフラワーの煮物 法蓮草とハムのマリネ	29	ロールキャベツトマト煮込み スナップえんどう ジャーマンポテト 春雨の五目炒め 法蓮草ソテー	鶏肉のレモン風味焼 青じそパスタ 野菜の三杯酢 白菜とミンチの中華炒め 昆布の佃煮	月	エネルギー 545kcal 塩分 2.4g	エネルギー 548kcal 塩分 1.8g	月	エネルギー 471kcal 塩分 2.2g	エネルギー 572kcal 塩分 2.9g	月	エネルギー 470kcal 塩分 2.2g	エネルギー 489kcal 塩分 2.0g
16	親子丼 油揚げと菜の花の煮物 ハムと春雨のサラダ	キャベツメンチ 青じそパスタ きんぴら 里芋のかに風あんかけ ナスの油炒め	23	赤魚のごま醤油焼 菜の花 レインボーサラダ ナスと麩の炒め煮 大根の甘酢漬	ポークジンジャー ヤングコーン 大豆と椎茸の煮物 鶏肉のすき焼煮 チンゲン菜の明太炒め	30	メンチカツ マッシュポテト ゴボウとベーコンのトマト炒め 鶏肉のすき焼煮 大根の酢漬	ホキの西京焼 白菜の辛子柚子和え マカロニマリネサラダ 豚肉豆腐 ひじきの炒り煮	火	エネルギー 574kcal 塩分 2.9g	エネルギー 570kcal 塩分 1.8g	火	エネルギー 482kcal 塩分 2.1g	エネルギー 575kcal 塩分 2.5g	火	エネルギー 549kcal 塩分 1.7g	エネルギー 476kcal 塩分 2.5g
17	ロールキャベツの和風煮 オクラとそばろのピーナツ味噌和え 白菜と麩の玉子とじ 大根の千切煮	さばみりん干焼 小松菜のナムル 竹輪のごま炒め 豚肉豆腐 金時豆煮	24	照焼チキン ピーマンソテー 竹輪と菜の花の煮物 春雨としめじの炒め物 キャベツの漬物柚子風味	トマト煮込みハンバーグ アスパラ 南瓜のピーナツ和え 野菜炒め 白菜の生姜和え	1			水	エネルギー 478kcal 塩分 2.4g	エネルギー 591kcal 塩分 2.2g	水	エネルギー 528kcal 塩分 2.0g	エネルギー 496kcal 塩分 1.9g	水	エネルギー 286kcal	エネルギー 286kcal
18	サワラの梅タレ焼 人参グラッセ マリネサニマ 春雨の五目 鶏ミンチと小松菜の煮物	鶏のごまとレ煮 チンゲン菜とピーマンのソテー なすの中華風南蛮漬け 油揚げの玉子とじ なめこ煮	25	ヒレカツ スパソテー 切干と人参のハリハリ じゃが玉煮 法蓮草と油場の煮物	ホキの青じそ焼 人参グラッセ 一口ナスのオランダ煮 五色きんぴら なめこ煮				木	エネルギー 481kcal 塩分 2.2g	エネルギー 546kcal 塩分 1.5g	木	エネルギー 524kcal 塩分 1.4g	エネルギー 451kcal 塩分 2.5g			
19	クリーム煮込みハンバーグ スナップえんどう スパトマト炒め ベーコンポテト 塩枝豆	ブリの磯辺焼 白菜の辛子柚子和え 大根なます ホイコーロー ふきのきんぴら	26	さばみりん干焼 キャベツの土佐煮 人参と春雨のサラダ 鶏肉と小松菜の煮物 高野豆腐煮	大根とつくねの煮物 若芽の酢味噌和え 塩野菜炒め ふきと人参の甘露煮				金	エネルギー 574kcal 塩分 1.8g	エネルギー 519kcal 塩分 2.1g	金	エネルギー 562kcal 塩分 1.7g	エネルギー 455kcal 塩分 2.3g			
20	白身魚の和風あん きのこソテー 野菜のごま和え 五色煮豆 小松菜のおひたし	ナスと鶏肉のしぎ焼 かぼちゃのオリーブサラダ 車麩の野菜あんかけ ひじき煮	27	鶏肉の韓国風炒め 切干とインゲンの煮物 麩とえのきのさっと煮 マリネサラダ	サワラの酒粕焼 人参のきんぴら 金時豆煮 ホイコーロー 一夜漬				土	エネルギー 530kcal 塩分 2.1g	エネルギー 513kcal 塩分 2.0g	土	エネルギー 506kcal 塩分 1.6g	エネルギー 539kcal 塩分 1.7g			
21	鶏もも竜田揚げ キャベツソテー 切干大根煮 じゃが芋としめじの煮物 人参の炒りたら子	メバルのバジルオリーブ焼 オクラのペペロンチーノ 野菜のピーナツ和え パスタのクリーム煮 マッシュポテト	28	ブリのごま焼 小松菜のおひたし カリフラワーの柚子味噌和え 里芋のかに風あんかけ 大根の千切煮	田楽煮 コーンサラダ 油揚げの玉子とじ 大豆と人参の煮物				日	エネルギー 529kcal 塩分 2.4g	エネルギー 479kcal 塩分 1.6g	日	エネルギー 510kcal 塩分 2.0g	エネルギー 471kcal 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。