

# 5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。

	朝食	夕食		朝食	夕食
	ナスと鶏肉のしぎ焼	餃子・焼売セット		ブリのごま焼 こんにゃくきんぴら	ハーブチキンソテー 青じそバスタ 五目野菜の甘酢和え 油揚げの玉子とじ 塩枝豆
1	法蓮草と切干のおひたし 五色煮豆 一夜漬	マーボ春雨 車麩の野菜あんかけ 鶏ミンチと小松菜の煮物	水	エネルギー 511kcal 塩分 2.2g	エネルギー 522kcal 塩分 1.7g
2	赤魚の磯辺焼 キャベツソテー 玉子スパサラダ 豆腐としめじのトロみ煮 竹輪とキヌサヤのごま炒め	和風煮込みハンバーグ キヌサヤ チンゲン菜の明太炒め 厚揚げとふきの煮物 ひじきとベーコンの煮物	木	エネルギー 460kcal 塩分 2.3g	エネルギー 451kcal 塩分 1.8g
3	タンドリーチキン インゲンソテー 高野豆腐の味噌煮 春雨としめじの炒め物 大根と椎茸の煮物	アジのみりん焼 きのこソテー 煮生酢 ナスの挽肉炒め ごま昆布	金	エネルギー 491kcal 塩分 1.8g	エネルギー 530kcal 塩分 1.8g
4	ポークジンジャー ヤングコーン 菜の花のツナ炒め 車麩の玉子とじ 大豆煮	大根と肉団子の煮物 ふきと人参の甘露煮 野菜炒め 法蓮草と油揚げの煮物	土	エネルギー 555kcal 塩分 2.4g	エネルギー 539kcal 塩分 2.1g
5	ヒレカツ チンゲン菜とピーマンのソテー ひじき煮 パスタのクリーム煮 一夜漬	鯖の味噌煮 人参グラッセ 中華うま煮 キャベツと豚肉のカキソース炒め なめこと若芽のサツと煮	日	エネルギー 491kcal 塩分 1.7g	エネルギー 582kcal 塩分 2.5g
6	メバルのバジルオリーブ焼 オクラのペペロンチーノ 竹輪と菜の花の煮物 ツナの玉子とじ ふきのきんぴら	鶏もも竜田揚げ マカロニトマト炒め 切昆布煮 白菜とミンチの中華炒め 高野豆腐煮	月	エネルギー 473kcal 塩分 1.6g	エネルギー 570kcal 塩分 2.3g
7	トマト煮込みハンバーグ スナップえんどう カリフラワーの煮物 麩とえのきのさつと煮 人参の炒りたら子	さわら白醤油焼 菜の花のソテー 大豆と人参の煮物 里芋のかに風あんかけ ひじきと挽肉の炒め煮	火	エネルギー 483kcal 塩分 1.8g	エネルギー 489kcal 塩分 1.7g
8	ハヤシライス コールスローサラダ コーンと挽肉の炒め物	白身魚のみぞれ煮 オクラ ミックスマカロニサラダ ナスと麩の炒め煮 キャベツの漬物柚子風味	水	エネルギー 511kcal 塩分 2.2g	エネルギー 522kcal 塩分 1.7g
9	赤魚の青じそ焼 キャベツの土佐煮 ぜんまいとミンチの煮物 五目炒め煮 椎茸昆布	メンチカツ インゲンと人参のグラッセ 切昆布としめじの煮物 鶏肉のすき焼煮 マッシュポテト	木	エネルギー 545kcal 塩分 2.3g	エネルギー 451kcal 塩分 1.8g
10	大根と鶏肉の煮物 白菜と若芽のナムル 炒り豆腐 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	鯖の照焼 法蓮草ソテー 切干と人参のハリハリ 車麩の野菜あんかけ 大豆と椎茸の煮物	金	エネルギー 462kcal 塩分 1.9g	エネルギー 530kcal 塩分 1.8g
11	ホキのガーリックオイル焼き ピーマンソテー 洋風肉じゃが煮 ホイコーロー 青菜のおかかマヨネーズ和え	ロールキャベツの和風煮 ごぼうのごま酢和え 春雨の五目炒め なめこと若芽のサツと煮	土	エネルギー 524kcal 塩分 1.9g	エネルギー 539kcal 塩分 2.1g
12	白菜煮込みハンバーグ ブロッコリー コンニャクの辛味炒め 豆腐としめじのトロみ煮 キャベツの塩昆布和え	アジの昆布醤油焼 人参のレモン煮 青菜のわさび和え 白菜と麩の玉子とじ 大豆煮	日	エネルギー 488kcal 塩分 1.8g	エネルギー 486kcal 塩分 2.8g
13	白身魚の和風あん スナップえんどう 蒸し鶏のヘルシー和え 厚揚げとふきの煮物 一夜漬	鶏肉のマーマレード煮 キャベツソテー マカロニサラダ じゃが芋と椎茸の煮物 人参と若芽の酢の物	月	エネルギー 498kcal 塩分 2.1g	エネルギー 488kcal 塩分 2.4g
14			火	エネルギー 471kcal 塩分 2.0g	エネルギー 509kcal 塩分 1.7g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
15	肉団子のホイコーロー カリフラワーの煮物 ナスの挽肉炒め 法蓮草と切干のおひたし	サワラの磯辺焼 白菜の辛子柚子和え ひじきと大豆の煮物 鶏肉と小松菜の煮物 高野豆腐煮	アジのみりん焼 こんにゃくきんぴら 和風スパゲティー 鶏肉のすき焼煮 カリフラワーの甘酢漬	豆腐ハンバーグ アスパラ チンゲン菜の明太炒め 野菜炒め 小松菜の柚子和え	煮込みハンバーグ キヌサヤ マカロニマリーネサラダ 五色煮豆 キャベツの漬物柚子風味	赤魚のごま醤油焼 小松菜のナムル 三色和え 豚肉豆腐 なめこと若芽のサツと煮
水	エネルギー 504kcal 塩分 2.2g	エネルギー 482kcal 塩分 1.9g	エネルギー 474kcal 塩分 2.0g	エネルギー 483kcal 塩分 2.0g	エネルギー 541kcal 塩分 1.8g	エネルギー 451kcal 塩分 2.6g
16	鯖の生姜煮 オクラ 菜の花のツナ炒め 麩とえのきのさつと煮 ぶきのきんぴら	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 ベーコンポテト 小松菜のおかか和え	ロールキャベツマト煮込み スナックえんどう 青菜のおかかマヨネーズ和え 春雨としめじの炒め物 大豆と人参の煮物	メバルのバジルオリーブ焼 オクラのペペロンチーノ フレンチマカロニ ナスと麩の炒め煮 大根の甘酢漬	ホキの酒粕焼 インゲンソテー 野菜の三杯酢 ホイコーロー 一口ナスのオランダ煮	やわらかチキンのガーリックマト仕立て アスパラ ポテトサラダ 油揚げの玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮
木	エネルギー 543kcal 塩分 1.6g	エネルギー 524kcal 塩分 2.0g	エネルギー 479kcal 塩分 2.1g	エネルギー 489kcal 塩分 1.7g	エネルギー 487kcal 塩分 1.7g	エネルギー 556kcal 塩分 1.7g
17	クリーム煮込みハンバーグ チンゲン菜ソテー コールスローサラダ 白菜とミンチの中華炒め 塩枝豆	ブリのごま醤油焼 きのこソテー ナスの油炒め 油揚げの玉子とじ キャベツの漬物柚子風味	鯖の磯辺焼 人参のきんぴら なめこ煮 じゃが玉煮 高野豆腐煮	鶏肉の韓国風炒め 法蓮草と切干のおひたし 五目炒め煮 若芽の明太和え	牛肉とキャベツの炒め物 白菜と若布の煮物 麩とえのきのさつと煮 大豆煮	ヒレカツ 青じそパスタ れんこんサラダ 炒り豆腐 竹輪とキヌサヤのごま炒め
金	エネルギー 550kcal 塩分 2.2g	エネルギー 543kcal 塩分 2.2g	エネルギー 541kcal 塩分 1.7g	エネルギー 542kcal 塩分 2.1g	エネルギー 579kcal 塩分 2.1g	エネルギー 550kcal 塩分 1.8g
18	白身フライ 竹輪と菜の花の煮物 塩野菜炒め 白菜のおかかポン酢和え	プレーンオムレツ マッシュポテト スパゲティサラダ 鶏肉とれんこんの炒め煮 人参の炒りたら子	ハムカツ ピーマンソテー ふきと人参の甘露煮 里芋のかに風あんかけ ベーコンと白菜のマリネ	サワラの西京焼 白菜の辛子柚子和え 竹の子と春雨の煮物 キャベツと豚肉のカキソース炒め オクラとそばろのピーナツ味噌和え		
土	エネルギー 560kcal 塩分 1.6g	エネルギー 545kcal 塩分 2.0g	エネルギー 503kcal 塩分 1.8g	エネルギー 511kcal 塩分 2.6g		
19	鶏の酒蒸し香味ソース キヌサヤ 大豆と椎茸の煮物 五色きんぴら 法蓮草のおひたし	赤魚の甘辛タレ 小松菜の辛子和え 切昆布としめじの煮物 豚肉豆腐 コーンと挽肉の炒め物	ブリの照焼 きのこソテー 切干とインゲンの煮物 ベーコンポテト 法蓮草と油揚げの煮物	ハニーマスタードチキン チンゲン菜ソテー マリーネサラダ 豆腐としめじのとろみ煮 大根の酢漬		
日	エネルギー 563kcal 塩分 3.0g	エネルギー 493kcal 塩分 1.9g	エネルギー 537kcal 塩分 2.3g	エネルギー 505kcal 塩分 1.9g		
20	カレイ塩焼 キャベツの土佐煮 白花豆煮 車麩の玉子とじ ひじき煮	野菜たっぷり中華丼 切干と挽肉のオイスター炒め 青菜のわさび和え	大根とつくねの煮物 和風マヨネーズ和え 春雨の五目炒め 一夜漬	白身魚の生姜煮 オクラ 竹輪のごま炒め 鶏肉と小松菜の煮物 なすの中華風南蛮漬		
月	エネルギー 502kcal 塩分 1.8g	エネルギー 504kcal 塩分 2.9g	エネルギー 487kcal 塩分 2.5g	エネルギー 466kcal 塩分 1.6g		
21	鶏のごまタレ煮 インゲンと人参のグラッセ 野菜の三杯酢 じゃが芋としめじの煮物 昆布の佃煮	ホキの青じそ焼 菜の花のソテー 野菜のピーナツ和え 五色煮豆 大根と椎茸の煮物	さば塩焼 キャベツの土佐煮 ソースきんぴら じゃが芋と椎茸の煮物 ひじき煮	ポークジンジャー ヤングコーン 青菜と高野豆腐の煮物 車麩の野菜あんかけ 椎茸昆布		
火	エネルギー 510kcal 塩分 1.5g	エネルギー 452kcal 塩分 2.2g	エネルギー 519kcal 塩分 2.2g	エネルギー 527kcal 塩分 2.8g		

## 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。