

# 6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	白身魚の和風あん チンゲン菜とピーマンのソテー ジャガ芋の梅しそおかか和え 白菜とミンチの中華炒め ひじきとベーコンの煮物	ロールキャベツクリーム煮 スナッフえんどう 青菜のわさび和え 里芋のかに風あんかけ 人参と若芽の酢の物	和風唐揚げ 青じそパスタ ふきと人参の甘露煮 炒り豆腐 大根の酢漬	ブリのごま焼 ピーマンソテー 切昆布としめじの煮物 車麩の野菜あんかけ 鶏ミンチと小松菜の煮物
土	エネルギー 490kcal 塩分 2.2g	エネルギー 490kcal 塩分 2.4g	エネルギー 620kcal 塩分 2.2g	エネルギー 521kcal 塩分 1.9g
2	タンドリーチキン キャベツソテー 竹輪と菜の花の煮物 春雨としめじの炒め物 大豆と人参の煮物	鯖の照焼 人参のレモン煮 春菊のごまボン酢和え 鶏肉のすき焼煮 大根と小松菜の煮物	オムレツイタリアンソース アスパラ 白菜と若布の煮物 春雨の五目炒め 竹輪とキヌサヤのごま炒め	アジのみりん焼 キャベツの漬物 豚挽き肉と切干大根の煮物 鶏大豆 法蓮草のおひたし
日	エネルギー 523kcal 塩分 1.4g	エネルギー 547kcal 塩分 1.7g	エネルギー 487kcal 塩分 1.6g	エネルギー 495kcal 塩分 2.1g
3	アジの昆布醤油焼 小松菜の柚子和え コールスローサラダ なめことジャガ芋の煮物 コーンと挽肉の炒め物	餃子・焼売セット 法蓮草と油揚げの煮物 ナスと麩の炒め煮 カリフラワーの甘酢漬	照焼チキン 法蓮草ソテー レンコンとフキの煮物 じゃが芋と椎茸の煮物 白菜の梅しそマヨネーズ和え	肉団子のホイコーロー コンニャクの辛味炒め 豆腐としめじのとろみ煮 白花豆腐
月	エネルギー 460kcal 塩分 2.5g	エネルギー 526kcal 塩分 2.1g	エネルギー 499kcal 塩分 2.1g	エネルギー 508kcal 塩分 2.3g
4	トマト煮込みハンバーグ ブロッコリー 人参と春雨のサラダ 竹輪とインゲンの玉子とじ マッシュポテト	赤魚の磯辺焼 キャベツの塩昆布和え レモンかぼちゃ 鶏肉とれんこんの炒め煮 切干と人参のハリハリ	白身魚の味噌煮 キャベツの土佐煮 ベーコンと白菜のマリネ 鶏肉とれんこんの炒め煮 なめこ煮	メンチカツ マカロニトマト炒め 蒸し野菜の塩こうじ和え 油揚げの玉子とじ 椎茸昆布
火	エネルギー 499kcal 塩分 2.1g	エネルギー 487kcal 塩分 1.8g	エネルギー 466kcal 塩分 2.2g	エネルギー 539kcal 塩分 2.1g
5	白身フライ 四色なます 野菜炒め 一夜漬	鶏団子の照煮 なすの中華風南蛮漬け ベーコンポテト 昆布の佃煮	白菜煮込みハンバーグ キヌサヤ きんぴら 塩野菜炒め オクラとそばろのピーナツ味噌和え	メバルのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー マリネサラダ 豚肉豆腐 一夜漬
水	エネルギー 640kcal 塩分 1.9g	エネルギー 454kcal 塩分 2.1g	エネルギー 485kcal 塩分 2.2g	エネルギー 469kcal 塩分 1.8g
6	うどん 錦糸卵 赤玉南瓜のカレー煮 揚げ玉 鶏肉と小松菜の煮物	ホキのガーリックオイル焼き オクラのペペロンチーノ 洋風肉じゃが煮 五色煮豆 チンゲン菜の明太炒め	鯖の生姜煮 人参グラッセ じゃが芋とツナのサラダ ナスと麩の炒め煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし	親子丼 竹輪のごま炒め 人参と若芽の酢の物
木	エネルギー 651kcal 塩分 3.0g	エネルギー 497kcal 塩分 2.1g	エネルギー 559kcal 塩分 1.6g	エネルギー 564kcal 塩分 3.3g
7	さわら白醤油焼 大根と椎茸の煮物 かぼちゃのオリーブサラダ キャベツと豚肉の炒め物 きんぴられんこん	ポークジンジャー ヤングコーン ひじきの炒り煮 はんぺんの玉子とじ 高野豆腐煮	牛肉とキャベツの炒め物 煮生酢 五目炒め煮 小松菜のナムル	ブリの照焼 人参のきんぴら 切昆布煮 春雨としめじの炒め物 塩枝豆
金	エネルギー 475kcal 塩分 2.0g	エネルギー 565kcal 塩分 2.5g	エネルギー 578kcal 塩分 2.2g	エネルギー 525kcal 塩分 2.4g



	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
15	赤魚の甘辛タレ きのこソテー コールスローサラダ じゃが玉煮 コーンと挽肉の炒め物	鶏のカレー照煮込み スナップえんどう 法蓮草としめじのおひたし ホイコーロー 切干大根煮	うどん なると 豚肉の生姜焼 ワカメ 野菜のごま和え	鯖の照焼 小松菜のナムル キャベツとベーコンの和え物 車麩の玉子とじ 一夜漬	ホキの西京焼 大根の酢漬 コールスローサラダ なめことジャガ芋の煮物 青菜と高野豆腐の煮物	鶏団子の照煮 塩野菜炒め 炒り豆腐 チンゲン菜の明太炒め
土	エネルギー 507kcal 塩分 1.6g	エネルギー 512kcal 塩分 2.4g	エネルギー 673kcal 塩分 3.2g	エネルギー 577kcal 塩分 2.1g	エネルギー 471kcal 塩分 2.3g	エネルギー 492kcal 塩分 2.2g
16	大根とつくねの煮物 春雨の酢の物 五色きんぴら 高野豆腐煮	サワラの西京焼 一夜漬 レインボーサラダ 鶏肉と小松菜の煮物 ひじきとベーコンの煮物	アジの昆布醤油焼 キャベツソテー ひじき煮 鶏肉のすき焼煮 人参の炒りたら子	和風煮込みハンバーグ キヌサヤ 五目春雨の酢の物 ホイコーロー 椎茸昆布	キャベツメンチ ジャガ芋ソテー カリフラワーの煮物 五色煮豆 切干大根煮	さば塩焼 キャベツの土佐煮 切昆布としめじの煮物 白菜と麩の玉子とじ なすの中華風南蛮漬け
日	エネルギー 481kcal 塩分 2.4g	エネルギー 510kcal 塩分 2.6g	エネルギー 496kcal 塩分 2.2g	エネルギー 476kcal 塩分 2.6g	エネルギー 555kcal 塩分 1.8g	エネルギー 519kcal 塩分 2.4g
17	ハムカツ ピーマンソテー 法蓮草とハムのマリーネ 炒り豆腐 ナスのごまタレ煮	ハーブチキンソテー 人参のレモン煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え なめことジャガ芋の煮物 大根の酢漬	鶏のごまタレ煮 人参グラッセ 菜の花と錦糸玉子のおひたし 麩とえのきのさっと煮 金時豆煮	ヒレカツ ミックソテー ナスの油炒め じゃが芋と椎茸の煮物 一夜漬		
月	エネルギー 533kcal 塩分 2.0g	エネルギー 489kcal 塩分 1.8g	エネルギー 528kcal 塩分 1.4g	エネルギー 478kcal 塩分 1.5g		
18	マイルドカレーのルー 法蓮草ソテー れんこんサラダ	白身魚のみぞれ煮 菜の花 三色和え 白菜とミンチの中華炒め ひじきの炒り煮	サワラのバジルオリーブ焼 オクラのペペロンチーノ 人参と若芽の酢の物 豚肉豆腐 塩枝豆	ポークジンジャー ヤングコーン キャベツのピーナッツ和え 五色きんぴら ひじきとベーコンの煮物		
火	エネルギー 597kcal 塩分 2.7g	エネルギー 470kcal 塩分 2.0g	エネルギー 515kcal 塩分 2.0g	エネルギー 551kcal 塩分 2.5g		
19	ブリの磯辺焼 小松菜の柚子和え カリフラワーの甘酢漬け 車麩の野菜あんかけ 竹輪とキヌサヤのごま炒め	クリーム煮込みハンバーグ アスパラ マリーネサラダ ベーコンポテト 大根と椎茸の煮物	鶏団子のケチャップ煮 野菜の三杯酢 じゃが玉煮 高野豆腐煮	ブリのごま醤油焼 きのこソテー 中華うま煮 鶏肉とれんこんの炒め煮 キャベツの漬物柚子風味		
水	エネルギー 508kcal 塩分 2.1g	エネルギー 525kcal 塩分 2.0g	エネルギー 538kcal 塩分 2.6g	エネルギー 576kcal 塩分 2.4g		
20	ロールキャベツの和風煮 マカロニサラダ 豆腐としめじのとろみ煮 一口ナスのオランダ煮	赤魚のごま焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 切干と人参のハリハリ 油揚げの玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物	白身フライ 大根と椎茸の煮物 豚すき風煮物 昆布の佃煮	ナスと鶏肉のしぎ焼 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の五目炒め マッシュポテト		
木	エネルギー 475kcal 塩分 2.3g	エネルギー 474kcal 塩分 1.9g	エネルギー 584kcal 塩分 2.0g	エネルギー 538kcal 塩分 1.9g		
21	ホキの青じそ焼 インゲンソテー ポテトサラダ 五色煮豆 キャベツの塩昆布和え	鶏肉の韓国風炒め 竹輪と菜の花の煮物 里芋のかに風あんかけ 大根とひじきの煮物	煮込みハンバーグ スパソテー オクラとそばろのピーナツ味噌和え 厚揚げとふきの煮物 小松菜の柚子和え	赤魚の磯辺焼 インゲンソテー 蒸し野菜の塩こうじ和え キャベツと豚肉のカキソース炒め ひじきの炒り煮		
金	エネルギー 475kcal 塩分 2.0g	エネルギー 518kcal 塩分 1.7g	エネルギー 539kcal 塩分 2.4g	エネルギー 478kcal 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。