

# 7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   |
|---|--|---|--|--|
| 1 | 白身魚みりん焼<br>一夜漬<br>高野豆腐の味噌煮<br>豚肉とキャベツのごま風味炒め<br>春菊のおかか和え       | ロールキャベツトマト煮込み<br>キヌサヤ<br>マカロニとパプリカのサラダ<br>ベーコンポテト<br>ふきのきんぴら      | 8<br>ブレンオムレツ<br>ジャガ芋ソテー<br>春雨のサラダ<br>鶏肉とれんこんの炒め煮<br>チンゲン菜の明太炒め   | ブリの磯辺焼<br>人参のきんぴら<br>キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え<br>五色煮豆<br>椎茸昆布                  |
| 月 | エネルギー 491kcal<br>塩分 2.1g                                       | エネルギー 470kcal<br>塩分 2.2g  | エネルギー 530kcal<br>塩分 2.0g   | エネルギー 539kcal<br>塩分 2.0g   |
| 2 | 肉団子のホイコーロー<br>大根と人参の金平<br>車麩の野菜あんかけ<br>大豆煮                     | ブリの照焼<br>キャベツの塩昆布和え<br>洋風肉じゃが煮<br>鶏肉と小松菜の煮物<br>竹輪とキヌサヤのごま炒め       | 9<br>白身魚のムニエル<br>コールスローサラダ<br>ひき肉と里芋の味噌煮<br>切干と人参のハリハリ           | 鶏肉のレモン風味焼<br>スパンテー<br>ひじきの炒り煮<br>車麩の野菜あんかけ<br>小松菜の柚子和え               |
| 火 | エネルギー 479kcal<br>塩分 2.7g                                       | エネルギー 538kcal<br>塩分 2.4g  | エネルギー 598kcal<br>塩分 1.3g   | エネルギー 479kcal<br>塩分 2.1g   |
| 3 | 赤魚の甘辛タレ<br>菜の花のソテー<br>れんこんサラダ<br>春雨としめじの炒め物<br>カリフラワーの甘酢漬      | 鶏肉のマーマレード煮<br>キャベツソテー<br>切干とインゲンの煮物<br>じゃが芋と椎茸の煮物<br>なめこと若芽のサッと煮  | 10<br>牛肉とキャベツの炒め物<br>菜の花のツナ炒め<br>厚揚げとふきの煮物<br>人参しりしり             | 豆腐ハンバーグ<br>インゲンソテー<br>カリフラワーの煮物<br>鶏肉と小松菜の煮物<br>塩枝豆                  |
| 水 | エネルギー 509kcal<br>塩分 1.6g                                       | エネルギー 471kcal<br>塩分 1.9g  | エネルギー 561kcal<br>塩分 2.7g   | エネルギー 474kcal<br>塩分 1.8g   |
| 4 | 和風煮込みハンバーグ<br>アスパラ<br>ゴボウのピリ辛サラダ<br>鶏肉と野菜の中華炒め<br>ひじきとベーコンの煮物  | ホキのガーリックオイル焼き<br>きのこソテー<br>キャベツのピーナッツ和え<br>野菜の味噌風味<br>鶏ミンチと小松菜の煮物 | 11<br>赤魚のバジルオリーブ焼<br>ピーマンソテー<br>豚挽き肉と切干大根の煮物<br>ナスと麩の炒め煮<br>なめこ煮 | 鶏のごまタレ煮<br>菜の花のソテー<br>ひじきとさつま揚げの煮物<br>じゃが芋としめじの煮物<br>高野豆腐煮           |
| 木 | エネルギー 524kcal<br>塩分 2.6g                                       | エネルギー 478kcal<br>塩分 2.0g  | エネルギー 453kcal<br>塩分 1.6g   | エネルギー 515kcal<br>塩分 1.6g   |
| 5 | さわら白醤油焼<br>人参のレモン煮<br>三色和え<br>野菜炒め<br>油揚げと菜の花の煮物               | ハムカツ<br>マカロニトマト炒め<br>一口ナスのオランダ煮<br>五目炒め煮<br>キャベツの漬物柚子風味           | 12<br>キャベツメンチ<br>マッシュポテト<br>スパゲティイタリアン<br>油揚げの玉子とじ<br>大豆と椎茸の煮物   | 鯖の生姜煮<br>キャベツの土佐煮<br>ふきと人参の甘露煮<br>炒り豆腐<br>昆布の佃煮                      |
| 金 | エネルギー 468kcal<br>塩分 1.7g                                       | エネルギー 566kcal<br>塩分 1.6g  | エネルギー 595kcal<br>塩分 1.8g   | エネルギー 563kcal<br>塩分 2.0g   |
| 6 | 鶏の酒蒸し香味ソース<br>スナップえんどう<br>レンコンとフキの煮物<br>里芋のかに風あんかけ<br>人参の炒りたら子 | 鯖のレモンペッパー焼き<br>オクラのペペロンチーノ<br>蒸し野菜の塩こうじ和え<br>豚肉豆腐<br>白菜のおかかポン酢和え  | 13<br>うどん<br>ワカメ<br>麩と豚肉のチャンプル<br>揚げ玉<br>インゲンのごま和え               | ホキの青じそ焼<br>きのこソテー<br>白花豆煮<br>春雨の五目炒め<br>オクラともろろのピーナツ味噌和え             |
| 土 | エネルギー 543kcal<br>塩分 2.6g                                       | エネルギー 571kcal<br>塩分 2.3g  | エネルギー 660kcal<br>塩分 3.1g   | エネルギー 486kcal<br>塩分 2.0g   |
| 7 | ミックスカレー<br>ツナと大豆の炒め煮<br>マリーネサラダ                                | 大根とつくねの煮物<br>カリフラワーのピーナツ味噌和え<br>麩とえのきのさっと煮<br>一夜漬                 | 14<br>鶏団子の照煮<br>大豆と人参の煮物<br>豆腐としめじのとろみ煮<br>菜の花と錦糸玉子のおひたし         | さわらのエスカベッシュ<br>スナップえんどう<br>かぼちゃのオリーブサラダ<br>鶏肉と野菜の中華炒め<br>ひじきとごぼうのナムル |
| 日 | エネルギー 588kcal<br>塩分 2.0g                                       | エネルギー 498kcal<br>塩分 2.0g  | エネルギー 469kcal<br>塩分 1.9g   | エネルギー 538kcal<br>塩分 2.3g   |



| 昼食 |  | 夕食   |    | 昼食   |  | 夕食 |   | 昼食  |    | 夕食   |  |   |                          |                          |   |                          |                          |  |  |
|----|--|--|----|--|--|----|---|---|----|--|--|---|--------------------------|--------------------------|---|--------------------------|--------------------------|--|--|
| 15 | アジの昆布醤油焼<br>大根の酢漬<br>金時豆煮<br>じゃが玉煮<br>一夜漬                            | ハニーマスタードチキン<br>インゲンと人参のグラッセ<br>ふきのきんぴら<br>ホイコーロー<br>大根の千切煮 | 22 | 鶏もも竜田揚げ<br>オクラのペペロンチーノ<br>野菜のごま和え<br>車麩の玉子とじ<br>椎茸昆布             | サワラの西京焼<br>きのこソテー<br>レモンかぼちゃ<br>五色きんぴら<br>一夜漬                | 29 | さば塩焼<br>人参のきんぴら<br>竹輪のごま炒め<br>鶏肉とれんこんの炒め煮<br>切干大根煮    | トマト煮込みハンバーグ<br>アスパラ<br>ポテトサラダ<br>春雨としめじの炒め物<br>大豆煮        | 月  | エネルギー 483kcal<br>塩分 2.0g   | エネルギー 508kcal<br>塩分 1.9g                                     | 月 | エネルギー 556kcal<br>塩分 2.2g | エネルギー 500kcal<br>塩分 2.9g | 月 | エネルギー 616kcal<br>塩分 2.5g | エネルギー 518kcal<br>塩分 2.0g |  |  |
| 16 | 煮込みハンバーグ<br>ブロッコリー<br>コンニャクの辛味炒め<br>麩とえのきのさっと煮<br>ひじき煮               | 赤魚の磯辺焼<br>人参のレモン煮<br>和風サラダ<br>豚肉豆腐<br>チンゲン菜の明太炒め           | 23 | 赤魚のごま醤油焼<br>大根の酢漬<br>れんこんと人参の甘露煮<br>ホイコーロー<br>法蓮草のおひたし           | 鶏団子のケチャップ煮<br>若布の塩こうじ和え<br>里芋のかに風あんかけ<br>煮生酢                 | 30 | 鶏肉の韓国風炒め<br>野菜の三杯酢<br>ナスと麩の炒め煮<br>金時豆煮                | ブリの照焼<br>一夜漬<br>パスタのトマトカレー炒め<br>ベーコンポテト<br>小松菜の辛子和え       | 火  | エネルギー 523kcal<br>塩分 1.8g   | エネルギー 461kcal<br>塩分 2.2g                                     | 火 | エネルギー 493kcal<br>塩分 2.2g | エネルギー 530kcal<br>塩分 3.1g | 火 | エネルギー 507kcal<br>塩分 1.7g | エネルギー 514kcal<br>塩分 2.3g |  |  |
| 17 | ブリのごま焼<br>インゲンソテー<br>竹輪と菜の花の煮物<br>ツナの玉子とじ<br>きんぴられんこん                | 豆ごはん<br>餃子・焼売セット<br>塩野菜炒め<br>車麩の野菜あんかけ<br>人参の炒りたら子         | 24 | ロールキャベツの和風煮<br>菜の花のツナ炒め<br>五色煮豆<br>ベーコンと野菜のソテー                   | メバルのバジルオリーブ焼<br>ピーマンソテー<br>スパゲティイタリアン<br>豚肉豆腐<br>ナスのごまタレ煮    | 31 | 大根とつくねの煮物<br>カリフラワーの柚子味噌和え<br>五目炒め煮<br>ひじきの炒り煮        | ヒレカツ<br>インゲンと人参のグラッセ<br>野菜のごま和え<br>車麩の玉子とじ<br>コンニャクの辛味炒め  | 水  | エネルギー 518kcal<br>塩分 2.1g   | エネルギー 499kcal<br>塩分 2.2g                                     | 水 | エネルギー 471kcal<br>塩分 2.3g | エネルギー 476kcal<br>塩分 2.0g | 水 | エネルギー 475kcal<br>塩分 2.2g | エネルギー 521kcal<br>塩分 1.4g |  |  |
| 18 | 大根と鶏肉の煮物<br>竹の子と人参のおかか煮<br>五目炒め煮<br>カリフラワーの煮物                        | 白身フライ<br>法蓮草ソテー<br>じゃが芋と椎茸の煮物<br>ひじきとベーコンの煮物               | 25 | メンチカツ<br>ミックスソテー<br>塩ごぼうきんぴら<br>じゃが玉煮<br>高野豆腐煮                   | 鶏のカレー照煮込み<br>人参のレモン煮<br>ツナと大豆の炒め煮<br>野菜炒め<br>なめこ煮            | 19 | ホキの酒粕焼<br>菜の花のソテー<br>きんぴら<br>鶏肉のすき焼煮<br>昆布の佃煮         | 肉団子のホイコーロー<br>ふきと人参の甘露煮<br>春雨としめじの炒め物<br>塩枝豆              | 26 | うどん<br>錦糸卵<br>豚肉の生姜焼<br>揚げ玉<br>春菊のおひたし                           | アジのみりん焼<br>キャベツの土佐煮<br>青菜のわさび和え<br>春雨の五目炒め<br>白花豆煮           | 木 | エネルギー 505kcal<br>塩分 1.6g | エネルギー 569kcal<br>塩分 1.7g | 木 | エネルギー 526kcal<br>塩分 1.6g | エネルギー 503kcal<br>塩分 2.2g |  |  |
| 20 | やわらかチキンのガーリックトマト仕立て<br>アスパラ<br>チンゲン菜とピーマンのソテー<br>ベーコンポテト<br>大根と椎茸の煮物 | ハヤシライス<br>コールスローサラダ<br>カリフラワーの甘酢漬                          | 27 | 白身魚の味噌煮<br>人参グラッセ<br>三色和え<br>鶏肉と小松菜の煮物<br>ふきのきんぴら                | 牛肉とキャベツの炒め物<br>大根と大豆の煮物<br>油揚げの玉子とじ<br>人参と若芽の酢の物             | 20 | 鯖の照焼<br>キャベツの漬物<br>切干と人参のハリハリ<br>炒り豆腐<br>竹輪とキヌサヤのごま炒め | 和風煮込みハンバーグ<br>キヌサヤ<br>法蓮草とハムのマリーネ<br>野菜の味噌風味<br>白菜と若芽のナムル | 28 | ハーブチキンソテー<br>マッシュポテト<br>法蓮草としめじのおひたし<br>麩とえのきのさっと煮<br>カリフラワーの甘酢漬 | ホキの青じそ焼<br>インゲンソテー<br>ゴボウのピリ辛サラダ<br>キャベツと豚肉のカキソース炒め<br>四色なます | 金 | エネルギー 477kcal<br>塩分 1.8g | エネルギー 482kcal<br>塩分 2.6g | 金 | エネルギー 664kcal<br>塩分 3.3g | エネルギー 493kcal<br>塩分 1.9g |  |  |
| 21 | やわらかチキンのガーリックトマト仕立て<br>アスパラ<br>チンゲン菜とピーマンのソテー<br>ベーコンポテト<br>大根と椎茸の煮物 | ハヤシライス<br>コールスローサラダ<br>カリフラワーの甘酢漬                          | 27 | 白身魚の味噌煮<br>人参グラッセ<br>三色和え<br>鶏肉と小松菜の煮物<br>ふきのきんぴら                | 牛肉とキャベツの炒め物<br>大根と大豆の煮物<br>油揚げの玉子とじ<br>人参と若芽の酢の物             | 21 | 鯖の照焼<br>キャベツの漬物<br>切干と人参のハリハリ<br>炒り豆腐<br>竹輪とキヌサヤのごま炒め | 和風煮込みハンバーグ<br>キヌサヤ<br>法蓮草とハムのマリーネ<br>野菜の味噌風味<br>白菜と若芽のナムル | 28 | ハーブチキンソテー<br>マッシュポテト<br>法蓮草としめじのおひたし<br>麩とえのきのさっと煮<br>カリフラワーの甘酢漬 | ホキの青じそ焼<br>インゲンソテー<br>ゴボウのピリ辛サラダ<br>キャベツと豚肉のカキソース炒め<br>四色なます | 土 | エネルギー 507kcal<br>塩分 1.4g | エネルギー 537kcal<br>塩分 2.1g | 土 | エネルギー 469kcal<br>塩分 1.8g | エネルギー 580kcal<br>塩分 2.4g |  |  |
| 22 | 鯖の照焼<br>キャベツの漬物<br>切干と人参のハリハリ<br>炒り豆腐<br>竹輪とキヌサヤのごま炒め                | 和風煮込みハンバーグ<br>キヌサヤ<br>法蓮草とハムのマリーネ<br>野菜の味噌風味<br>白菜と若芽のナムル  | 28 | ハーブチキンソテー<br>マッシュポテト<br>法蓮草としめじのおひたし<br>麩とえのきのさっと煮<br>カリフラワーの甘酢漬 | ホキの青じそ焼<br>インゲンソテー<br>ゴボウのピリ辛サラダ<br>キャベツと豚肉のカキソース炒め<br>四色なます | 日  | エネルギー 574kcal<br>塩分 2.3g                              | エネルギー 481kcal<br>塩分 2.7g                                  | 日  | エネルギー 515kcal<br>塩分 1.7g   | エネルギー 496kcal<br>塩分 2.2g                                     |   |                          |                          |   |                          |                          |  |  |

## 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。