

# 8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	白身魚のガーリックオイル焼 法蓮草ソテー レモンかぼちゃ 白菜とミンチの中華炒め 人参しりしり	和風唐揚げ スパトマト炒め ハムと春雨のサラダ じゃが芋と椎茸の煮物 キャベツの漬物柚子風味	木	オムレツイタリアンソース スパンテー チンゲン菜の明太炒め 五色煮豆 カリフラワーの甘酢漬	赤魚の青じそ焼 一夜漬 ポテトサラダ 豚肉豆腐 ひじきと挽肉の炒め煮
	エネルギー 459kcal 塩分 2.3g	エネルギー 599kcal 塩分 2.1g		エネルギー 475kcal 塩分 1.5g	エネルギー 500kcal 塩分 2.3g
2	豆腐ハンバーグ スナッペンとう 野菜炒め 五色きんぴら 大根の千切煮	さわら白醤油焼 小松菜のナムル コールスローサラダ 車麩の野菜あんかけ 昆布の佃煮	金	うどん 味付刻み揚げ 鶏肉と野菜の中華炒め 揚げ玉 春菊のごまポン酢和え	煮込みハンバーグ キヌサヤ 白菜と若布の煮物 ナスと麩の炒め煮 金時豆煮
	エネルギー 506kcal 塩分 2.0g	エネルギー 472kcal 塩分 1.7g		エネルギー 694kcal 塩分 3.4g	エネルギー 535kcal 塩分 1.8g
3	赤魚の甘辛タレ ミックソテー 法蓮草のごまマヨネーズ ホイコーロー 大豆と椎茸の煮物	ロールキャベツトマト煮込み ブロッコリー 塩ごぼうきんぴら ベーコンと野菜のソテー 菜の花のおひたし	土	ハニーマスタードチキン 法蓮草ソテー ふきと人参の甘露煮 じゃが玉煮 大根の酢漬	鯖の照焼 小松菜の柚子和え カリフラワーの煮物 鶏肉とれんこんの炒め煮 昆布の佃煮
	エネルギー 533kcal 塩分 1.9g	エネルギー 480kcal 塩分 1.9g		エネルギー 513kcal 塩分 1.6g	エネルギー 573kcal 塩分 1.8g
4	鶏のカレー照煮込み キャベツとインゲンのソテー ジャガ芋の梅しそおかか和え 炒り豆腐 ふきのきんぴら	鯖の味噌煮 人参グラッセ 五目春雨の酢の物 竹輪とじゃが芋の玉子とじ 切干と小松菜の煮物	日	サワラの西京焼 きのこソテー オクラとももろのピーナツ味噌和え キャベツと豚肉のカキソース炒め 一夜漬	鶏団子の照煮 玉子スパサラダ じゃが芋としめじの煮物 白菜のおかかポン酢和え
	エネルギー 518kcal 塩分 2.5g	エネルギー 606kcal 塩分 2.1g		エネルギー 503kcal 塩分 2.8g	エネルギー 474kcal 塩分 1.9g
5	ブリのごま焼 大根と椎茸の煮物 法蓮草と油揚げの煮物 鶏大豆 パスタのサラダ	肉団子のホイコーロー 菜の花のツナ炒め 豆腐としめじのとろみ煮 人参の炒りたら子	月	牛肉とキャベツの炒め物 じゃがベーコンサラダ 油揚げの玉子とじ ナスの油炒め	白身フライ ひじき煮 野菜炒め 大豆と人参の煮物
	エネルギー 581kcal 塩分 2.3g	エネルギー 500kcal 塩分 2.6g		エネルギー 595kcal 塩分 2.3g	エネルギー 595kcal 塩分 1.8g
6	ハムカツ チンゲン菜ソテー じゃが芋の中華風サラダ 厚揚げとふきの煮物 竹の子と人参のおかか煮	アジの昆布醤油焼 人参のきんぴら 和風サラダ 鶏肉のすき焼煮 塩枝豆	火	ブリのごま醤油焼 菜の花のソテー ハムの和風サラダ 豚すき風煮物 コンニャクの辛味炒め	やわらかチキンのガーリックトマト仕立て アスパラ 切干と小松菜の煮物 麩とえのきのさっと煮 一夜漬
	エネルギー 519kcal 塩分 2.3g	エネルギー 507kcal 塩分 2.3g		エネルギー 574kcal 塩分 2.4g	エネルギー 535kcal 塩分 1.4g
7	メバルのバジルオリーブ焼 オクラのペペロンチーノ 春雨のサラダ 里芋のかに風あんかけ キャベツの塩昆布和え	鶏のごまタレ煮 ピーマンソテー 大根と大豆の煮物 白菜と麩の玉子とじ 高野豆腐煮	水	つくねの照焼 スナッペンとう 高野豆腐の味噌煮 ジャガ芋のカレー煮 キャベツの漬物柚子風味	アジのみりん焼 大根の甘酢漬 竹輪のごま炒め ツナの玉子とじ なめこと若芽のサツと煮
	エネルギー 462kcal 塩分 1.4g	エネルギー 526kcal 塩分 1.6g		エネルギー 519kcal 塩分 2.1g	エネルギー 504kcal 塩分 2.2g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食		
	鶏肉の韓国風炒め	餃子・焼売セット	ロールキャベツの和風煮	ブリの磯辺焼 人参のきんぴら ゴボウのピリ辛サラダ	白身魚の和風あん 菜の花のソテー 洋風肉じゃが煮 五色きんぴら 高野豆腐煮	ナスと鶏肉のしぎ焼 青菜のわさび和え 豚肉豆腐 コンニャクの辛味炒め		
15	法蓮草と切干のおひたし 春雨の五目炒め 塩枝豆	ひじきとベーコンの煮物 ホイコーロー 鶏ミンチと小松菜の煮物	22 マカロニサラダ じゃが芋と椎茸の煮物 チンゲン菜の明太炒め	エネルギー 465kcal 塩分 2.3g	エネルギー 565kcal 塩分 2.1g	29 木 エネルギー 511kcal 塩分 2.3g		
木	エネルギー 524kcal 塩分 2.0g	エネルギー 550kcal 塩分 1.9g	木	エネルギー 465kcal 塩分 2.3g	エネルギー 565kcal 塩分 2.1g	木	エネルギー 511kcal 塩分 2.3g	エネルギー 557kcal 塩分 2.0g
16	大根と肉団子の煮物 れんこんサラダ 竹輪とインゲンの玉子とじ 人参しりしり	赤魚の磯辺焼 キャベツの土佐煮 法蓮草とハムのマリナーネ ひき肉と里芋の味噌煮 なめこ煮	23 赤魚のバジルオリーブ焼 ピーマンソテー 油揚げと菜の花の煮物 白菜とミンチの中華炒め 塩枝豆	牛肉とキャベツの炒め物 野菜の三杯酢 春雨の五目炒め 人参しりしり	キャベツメンチ インゲンと人参のグラッセ 法蓮草と切干のおひたし 車麩の野菜あんかけ 春菊のおひたし	アジの昆布醤油焼 小松菜の柚子和え 春雨の酢の物 油揚げの玉子とじ なめこ煮		
金	エネルギー 515kcal 塩分 2.4g	エネルギー 444kcal 塩分 1.9g	金	エネルギー 484kcal 塩分 1.8g	エネルギー 565kcal 塩分 2.4g	金	エネルギー 562kcal 塩分 2.1g	エネルギー 447kcal 塩分 2.3g
17	うどん 錦糸卵 豚肉の生姜焼 揚げ玉 ナスのごまタレ煮	鶏のカレー照煮込み チンゲン菜ソテー キャベツのピーナッツ和え ベーコンポテト 大根の千切煮	24 鶏肉のマーマレード煮 法蓮草ソテー ふきと人参の甘露煮 じゃが玉煮 切干大根煮	ヒレカツ ミックスソテー 人参と春雨のサラダ 豚肉とキャベツのごま風味炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物	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 ミックスマカロニサラダ 鶏肉のすき焼煮 大根の酢漬	煮込みハンバーグ アスパラ 竹輪と菜の花の煮物 じゃが芋と椎茸の煮物 大豆煮		
土	エネルギー 690kcal 塩分 3.2g	エネルギー 509kcal 塩分 2.2g	土	エネルギー 484kcal 塩分 1.9g	エネルギー 525kcal 塩分 1.7g	土	エネルギー 489kcal 塩分 1.5g	エネルギー 528kcal 塩分 1.6g
18	メンチカツ オクラのペペロンチーノ 洋風肉じゃが煮 車麩の野菜あんかけ 小松菜のおひたし	白身魚の味噌煮 キヌサヤ きんぴられんこん 豚肉豆腐 白花豆煮	25 鯖のレモンペッパー焼き チンゲン菜ソテー カリフラワーの煮物 麩とえのきのさっと煮 ひじきと挽肉の炒め煮	鶏肉の韓国風炒め キャベツのピーナッツ和え 五目炒め煮 ゴボウとベーコンのトマト炒め				
日	エネルギー 512kcal 塩分 2.1g	エネルギー 471kcal 塩分 2.0g	日	エネルギー 593kcal 塩分 2.0g	エネルギー 525kcal 塩分 1.6g			
19	鯖の照焼 一夜漬 ベーコンのごま酢和え 厚揚げとふきの煮物 カリフラワーの甘酢漬	鶏肉のレモン風味焼 キャベツソテー 白菜と若布の煮物 油揚げの玉子とじ 人参の炒りたら子	26 和風煮込みハンバーグ キヌサヤ 金時豆煮 炒り豆腐 白菜と若芽のナムル	シロガネガラ味噌粕漬焼 一夜漬 マカロニとパプリカのサラダ じゃが芋としめじの煮物 ナスの油炒め				
月	エネルギー 535kcal 塩分 2.3g	エネルギー 490kcal 塩分 1.9g	月	エネルギー 527kcal 塩分 2.5g	エネルギー 447kcal 塩分 2.5g			
20	トマト煮込みハンバーグ アスパラ マーボ春雨 五色煮豆 小松菜の辛子和え	サワラのごま醤油焼 インゲンソテー 三色和え 豆腐としめじのとろみ煮 昆布の佃煮	27 サワラのごま醤油焼 きのこソテー 塩野菜炒め ひき肉と里芋の味噌煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし	ミックスカレー ツナと大豆の炒め煮				
火	エネルギー 519kcal 塩分 1.9g	エネルギー 487kcal 塩分 1.9g	火	エネルギー 496kcal 塩分 2.4g	エネルギー 560kcal 塩分 1.9g			
21	鶏もも竜田揚げ 菜の花のソテー マリナーネサラダ ナスと麩の炒め煮 大根と椎茸の煮物	肉団子のホイコーロー 野菜のごま和え 里芋のかに風あんかけ コンニャクの辛味炒め	28 鶏団子のケチャップ煮 ポテトサラダ ホイコーロー ひじきとさつま揚げの煮物	ブリの照焼 人参のレモン煮 一口ナスのオランダ煮 鶏肉と小松菜の煮物 竹輪とキヌサヤのごま炒め				
水	エネルギー 537kcal 塩分 2.2g	エネルギー 491kcal 塩分 2.2g	水	エネルギー 577kcal 塩分 2.8g	エネルギー 544kcal 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。