

9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
	鶏団子の照煮	赤魚の酒粕焼 人参のきんぴら	アジのみりん焼 人参のレモン煮	大根と肉団子の煮物
1	ベーコンと白菜のマリネ ナスと麩の炒め煮 カリフラワーの柚子味噌和え	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 一夜漬	豚挽き肉と切干大根の煮物 野菜の味噌風味 高野豆腐煮	竹輪と菜の花の煮物 麩とえのきのさっと煮 一口ナスのオレンジ煮
日	エネルギー 471kcal 塩分 1.8g	エネルギー 498kcal 塩分 2.1g	エネルギー 466kcal 塩分 1.9g	エネルギー 487kcal 塩分 2.0g
2	鯖の生姜煮 キヌサヤ 野菜のピーナッツ和え 豆腐としめじのとろみ煮 塩枝豆	和風唐揚げ チンゲン菜ソテー ひじきと高野豆腐の煮物 春雨の五目炒め 人参の炒りたら子	鶏のカレー照煮込み スパソテー 若芽と春雨のサラダ 油揚げの玉子とじ 白菜の辛子柚子和え	餃子・焼売セット 大根と小松菜の煮物 ホイコーロー 人参しりしり
月	エネルギー 548kcal 塩分 1.9g	エネルギー 599kcal 塩分 2.3g	エネルギー 525kcal 塩分 2.1g	エネルギー 557kcal 塩分 2.0g
3	ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ なすの中華風南蛮漬け 豚すき風煮物 切干大根煮	ブリのごま焼 小松菜の辛子和え マカロニサラダ じゃが玉煮 昆布の佃煮	白身魚のみぞれ煮 キャベツの土佐煮 白花豆煮 鶏肉とれんこんの炒め煮 インゲンと人参のグラッセ	キャベツメンチ ミックソテー 五目野菜の甘酢和え ひき肉と里芋の味噌煮 春菊のおかか和え
火	エネルギー 479kcal 塩分 2.1g	エネルギー 562kcal 塩分 1.6g	エネルギー 501kcal 塩分 1.8g	エネルギー 583kcal 塩分 1.9g
4	サワラの西京焼 きのこソテー 法蓮草のおひたし 厚揚げとふきの煮物 キャベツの漬物柚子風味	牛肉とキャベツの炒め物 四色なます 里芋のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え	つくねの照焼 キヌサヤ ふきと人参の甘露煮 五色きんぴら 法蓮草と油揚げの煮物	さば塩焼 小松菜の柚子和え 春雨の中華和え 白菜と麩の玉子とじ ひじき煮
水	エネルギー 484kcal 塩分 3.0g	エネルギー 569kcal 塩分 2.3g	エネルギー 541kcal 塩分 2.1g	エネルギー 530kcal 塩分 2.4g
5	照焼チキン オクラのペペロンチーノ 白菜と若布の煮物 五色煮豆 ナスの油炒め	白身フライ 人参と春雨のサラダ ベーコンポテト 鶏ミンチと小松菜の煮物	赤魚の甘辛タレ キャベツソテー じゃが芋とツナのサラダ 豚肉豆腐 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 若芽の酢味噌和え 里芋のかに風あんかけ 一夜漬
木	エネルギー 518kcal 塩分 2.1g	エネルギー 637kcal 塩分 1.7g	エネルギー 497kcal 塩分 1.8g	エネルギー 513kcal 塩分 1.8g
6	トマト煮込みハンバーグ スナックえんどう 和風スパゲティー 野菜炒め 白菜のおかかポン酢和え	鶏肉の韓国風炒め 高野豆腐の味噌煮 麩の玉子とじ 大根と椎茸の煮物	肉団子のホイコーロー カリフラワーの煮物 揚ナスの煮物 キャベツの漬物柚子風味	メバルのバジルオリーブ焼 オクラのペペロンチーノ 菜の花のおひたし 白菜とミンチの中華炒め 大根の酢漬
金	エネルギー 504kcal 塩分 1.9g	エネルギー 541kcal 塩分 2.0g	エネルギー 478kcal 塩分 2.3g	エネルギー 476kcal 塩分 1.6g
7	うどん なると 豚肉の生姜焼 味付刻み揚げ 法蓮草とハムのマリネ	赤魚の青じそ焼 一夜漬 マーボ春雨 じゃが芋としめじの煮物 人参と若芽の酢の物	ブリのごま醤油焼 人参グラッセ きんぴられんこん じゃが玉煮 塩枝豆	鶏肉のマーマレード煮 法蓮草ソテー 白菜のおかかポン酢和え 豆腐としめじのとろみ煮 人参の炒りたら子
土	エネルギー 718kcal 塩分 3.6g	エネルギー 455kcal 塩分 2.1g	エネルギー 561kcal 塩分 2.0g	エネルギー 470kcal 塩分 2.1g



	昼食	夕食
15	和風煮込みハンバーグ スナッパえんどう レモンかぼちゃ 春雨の五目炒め 小松菜の辛子和え	シロガネダラ味噌粕漬焼 菜の花のソテー ゴボウのピリ辛サラダ キャベツと豚肉のカキソース炒め 金時豆煮
日	エネルギー 487kcal 塩分 2.5g	エネルギー 494kcal 塩分 2.5g
16	サワラの梅ダレ焼 キャベツとインゲンのソテー 白菜と苺布の煮物 竹輪とじゃが芋の玉子とじ なめこ煮	鶏のごまダレ煮 ピーマンソテー 野菜の三杯酢 麩の野菜あんかけ オクラとももろのピーナッツ味噌和え
月	エネルギー 486kcal 塩分 2.2g	エネルギー 509kcal 塩分 1.7g
17	ロールキャベツトマト煮込み チンゲン菜ソテー ソースきんぴら 鶏肉のすき焼煮 大豆煮	野菜たっぷり中華丼 菜の花のツナ炒め カリフラワーの甘酢漬
火	エネルギー 497kcal 塩分 2.4g	エネルギー 475kcal 塩分 2.9g
18	鯖のレモンペッパー焼き 一夜漬 マリーネサラダ 五色煮豆 昆布の佃煮	大根とつくねの煮物 れんこんと人参の甘露煮 野菜炒め 竹輪とキヌサヤのごま炒め
水	エネルギー 581kcal 塩分 2.1g	エネルギー 512kcal 塩分 2.6g
19	ハムカツ マカロニトマト炒め 高野豆腐の味噌煮 油揚げの玉子とじ 小松菜の柚子和え	アジの昆布醤油焼 きのこソテー コールスローサラダ ベーコンポテト ふきのきんぴら
木	エネルギー 543kcal 塩分 2.0g	エネルギー 467kcal 塩分 2.1g
20	ミートインオムレツ ブロッコリー 玉子スパサラダ 鶏大豆 人参しりしり	豆腐ハンバーグ キヌサヤ 法蓮草と切干のおひたし ナスと麩の炒め煮 一夜漬
金	エネルギー 506kcal 塩分 1.8g	エネルギー 473kcal 塩分 1.7g
21	鶏もも竜田揚げ インゲンソテー カリフラワーの煮物 五色きんぴら キャベツの漬物柚子風味	赤魚の酒粕焼 人参のレモン煮 大根の千切煮 鶏肉と小松菜の煮物 マッシュポテト
土	エネルギー 512kcal 塩分 2.4g	エネルギー 467kcal 塩分 1.6g


	昼食	夕食
22	白身魚のみぞれ煮 キャベツの土佐煮 パスタのサラダ 麩の玉子とじ コンニャクの辛味炒め	ハーブチキンソテー 法蓮草ソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 厚揚げとふきの煮物 人参の炒りたら子
日	エネルギー 469kcal 塩分 1.9g	エネルギー 512kcal 塩分 1.8g
23	マイルドカレーのルー 青菜とカリフラワーの塩炒め 大根の酢漬	サワラの磯辺焼 小松菜の辛子和え 洋風肉じゃが煮 揚ナスの煮物 高野豆腐煮
月	エネルギー 580kcal 塩分 2.6g	エネルギー 504kcal 塩分 2.3g
24	ブリの照焼 ピーマンソテー きんぴられんこん じゃが玉煮 大根とひじきの煮物	鶏団子のケチャップ煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし 白菜とミンチの中華炒め カリフラワーの甘酢漬
火	エネルギー 521kcal 塩分 2.0g	エネルギー 540kcal 塩分 2.8g
25	牛肉とキャベツの炒め物 法蓮草のおひたし ひき肉と里芋の味噌煮 なめこ煮	鯖のおろしポン酢 アスパラ 南瓜のピーナッツ和え 麩とえのきのさっと煮 キャベツの塩昆布和え
水	エネルギー 595kcal 塩分 2.5g	エネルギー 554kcal 塩分 1.6g
26	赤魚の生姜煮 人参グラッセ 大豆とごぼうの味噌炒め 鶏肉のすき焼煮 ひじきの炒り煮	メンチカツ スパソテー チンゲン菜の明太炒め 春雨の五目炒め 大根と椎茸の煮物
木	エネルギー 500kcal 塩分 1.8g	エネルギー 501kcal 塩分 2.1g
27	ナスと鶏肉のしぎ焼 ふきと人参の甘露煮 白菜と麩の玉子とじ 小松菜の柚子和え	白身魚の青じそ焼 きのこソテー 菜の花と竹輪の辛子和え ホイコーロー 人参しりしり
金	エネルギー 485kcal 塩分 2.1g	エネルギー 479kcal 塩分 2.0g
28	ヘルシーハンバーグ ミックソテー パスタのトマトカレー炒め じゃが芋と椎茸の煮物 若芽の酢の物	大根と鶏肉の煮物 人参と春雨のサラダ 豆腐としめじのとろみ煮 大豆煮
土	エネルギー 488kcal 塩分 2.0g	エネルギー 513kcal 塩分 1.7g

	昼食	夕食
29	肉団子のホイコーロー 野菜のピーナッツ和え 麩の野菜あんかけ ふきのきんぴら	さわら白醤油焼 一夜漬 和風スパゲティー 鶏肉とれんこんの炒め煮 竹輪とキヌサヤのごま炒め
日	エネルギー 476kcal 塩分 2.7g	エネルギー 507kcal 塩分 2.2g
30	鯖の照焼 オクラのペペロンチーノ 金時豆煮 野菜炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物	鶏のごまダレ煮 チンゲン菜ソテー ひじき煮 麩の玉子とじ 一口ナスのオランダ煮
月	エネルギー 570kcal 塩分 1.7g	エネルギー 541kcal 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。