

# 10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	野菜の三杯酢 ひき肉と豆腐のうま煮 マッシュポテト	ブリの磯辺焼 インゲンソテー 玉子スパサラダ 五色きんぴら キャベツの漬物柚子風味	火	エネルギー 490kcal 塩分 2.4g	火	エネルギー 485kcal 塩分 2.2g	8	赤魚の青じそ焼 小松菜の辛子和え ふきと人参の甘露煮 五色煮豆 ひじきと挽肉の炒め煮	鶏のごまタレ煮 キャベツソテー 青菜のわさび和え 里芋のかに風あんかけ なめこ煮	火	エネルギー 520kcal 塩分 1.7g
2	白身魚のムニエル 切干と小松菜の煮物 白菜とミンチの中華炒め なめこと若芽のサツと煮	鶏肉のマーマレード煮 ピーマンソテー ベーコンと白菜のマリネ ジャガ芋のカレー煮 法蓮草と油揚げの煮物	水	エネルギー 572kcal 塩分 1.8g	水	エネルギー 501kcal 塩分 2.1g	9	ブレンオムレツ アスパラ 春雨フルーツサラダ 麩とえのきのさつと煮 カリフラワーの柚子味噌和え	アジのみりん焼 一夜漬 チンゲン菜の明太炒め 豚肉とキャベツのごま風味炒め 高野豆腐煮	水	エネルギー 511kcal 塩分 2.1g
3	田楽煮 ミックスポテトサラダ キャベツと豚肉のカキソース炒め 一夜漬	赤魚のごま醤油焼 大根の甘酢漬け オクラとそばろのピーナツ味噌和え 五目炒め煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし	木	エネルギー 469kcal 塩分 2.3g	木	エネルギー 478kcal 塩分 2.1g	10	メバルのバジルオリーブ焼 きのこソテー ひじきとベーコンの煮物 じゃが玉煮 人参しりしり	大根とつくねの煮物 五目野菜の甘酢和え 厚揚げとふきの煮物 きんぴられんこん	木	エネルギー 481kcal 塩分 2.5g
4	鶏肉の韓国風炒め レモンかぼちゃ 油揚げと大根の煮物 人参の炒りたら子	トマト煮込みハンバーグ キヌサヤ 法蓮草と切干のおひたし 鶏肉のすき焼煮 白花豆煮	金	エネルギー 519kcal 塩分 2.0g	金	エネルギー 532kcal 塩分 1.8g	11	鶏のカレー照煮込み ミックスソテー 切干と挽肉のオイスター炒め パスタのクリーム煮 キャベツの漬物柚子風味	白身フライ 煮生酢 豆腐としめじのとろみ煮 菜の花のおひたし	金	エネルギー 630kcal 塩分 1.7g
5	ハムカツ インゲンと人参のグラッセ フレンチマカロニ 鶏大豆 キャベツの塩昆布和え	鯖の生姜煮 キャベツの土佐煮 若布の塩こうじ和え ベーコンと野菜のソテー 五目うの花	土	エネルギー 600kcal 塩分 1.7g	土	エネルギー 561kcal 塩分 1.9g	12	ブリの照焼 キャベツの土佐煮 ひじき煮 ツナの玉子とじ ふきのきんぴら	やわらかチキンのガーリックトマト仕立て チンゲン菜ソテー 春雨のサラダ 白菜とミンチの中華炒め 竹輪のごま炒め	土	エネルギー 557kcal 塩分 1.8g
6	サワラのエスカベッシュ スナッフえんどう マリネサラダ 油揚げの玉子とじ コンニャクの辛味炒め	ハニーマスタードチキン ジャガ芋ソテー 青菜と高野豆腐の煮物 ナスと麩の炒め煮 ひじきの炒り煮	日	エネルギー 508kcal 塩分 2.3g	日	エネルギー 503kcal 塩分 2.0g	13	煮込みハンバーグ キヌサヤ ポテトサラダ れんこんの五目炒め煮 一夜漬	牛肉とキャベツの炒め物 カリフラワーの煮物 野菜の味噌風味 人参と若芽の酢の物	日	エネルギー 583kcal 塩分 2.4g
7	ミックスカレー 法蓮草とハムのマリネ 大根の酢漬	シロガネダラ味噌粕漬焼 人参のきんぴら 春雨とツナのサラダ 鶏肉と小松菜の煮物 一夜漬	月	エネルギー 551kcal 塩分 2.1g	月	エネルギー 457kcal 塩分 2.1g	14	鯖のレモンペッパー焼き オクラのペペロンチーノ 豚挽き肉と切干大根の煮物 春雨の五目炒め 法蓮草と油揚げの煮物	鶏もも竜田揚げ ピーマンソテー 中華うま煮 ジャガ芋のカレー煮 小松菜のナムル	月	エネルギー 533kcal 塩分 2.6g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
15	肉団子のホイコーロー レモンかぼちゃ 白菜と麩の玉子とじ 春菊のおひたし	赤魚の生姜煮 人参グラッセ カリフラワーのピーナッツ味噌和え 鶏大豆 なめこ煮	22	やわらかハンバーグ インゲンソテー ひじきとさつま揚げの煮物 鶏肉と野菜の中華炒め 高野豆腐煮	29	鶏のカレー照煮込み スナッペンとう なめこと若芽のサッと煮 じゃが玉煮 菜の花のおひたし
火	エネルギー 495kcal 塩分 2.5g	エネルギー 484kcal 塩分 1.7g	火	エネルギー 491kcal 塩分 2.2g	火	エネルギー 490kcal 塩分 2.3g
16	サワラの西京焼 キャベツソテー 肉入りうの花 じゃが芋と椎茸の煮物 小松菜の辛子和え	煮込みつくね スナッペンとう きんぴら 豚肉豆腐 キャベツの塩昆布和え	23	ナスと鶏肉のしぎ焼 野菜の三杯酢 白菜と麩の玉子とじ 竹輪と菜の花の煮物	30	メバルのバジルオリーブ焼 インゲンソテー ひじきの炒り煮 豚肉豆腐 カリフラワーの煮物
水	エネルギー 465kcal 塩分 2.6g	エネルギー 499kcal 塩分 2.7g	水	エネルギー 527kcal 塩分 1.8g	水	エネルギー 455kcal 塩分 1.8g
17	鶏の酒蒸し香味ソース アスパラ 人参と春雨のサラダ ホイコーロー 塩枝豆	白身魚のガーリックオイル焼 法蓮草ソテー フレンチマカロニ ベーコンポテト 竹輪とキヌサヤのごま炒め	24	赤魚の酒粕焼 きのこソテー ひじき煮 里芋のかに風あんかけ 小松菜の辛子和え	31	牛肉とキャベツの炒め物 法蓮草と切干のおひたし ベーコンポテト きんぴられんこん
木	エネルギー 583kcal 塩分 2.6g	エネルギー 528kcal 塩分 1.9g	木	エネルギー 458kcal 塩分 1.9g	木	エネルギー 589kcal 塩分 2.5g
18	アジの昆布醤油焼 キャベツとインゲンのソテー れんこんサラダ ひき肉と豆腐のうま煮 ふきと人参の甘露煮	ロールキャベツクリーム煮 ブロッコリー 切干と人参のハリハリ 麩の野菜あんかけ 菜の花と錦糸玉子のおひたし	25	和風唐揚げ オクラのペペロンチーノ 白菜と若布の煮物 豆腐としめじののろみ煮 キャベツの漬物柚子風味		
金	エネルギー 497kcal 塩分 2.1g	エネルギー 466kcal 塩分 2.6g	金	エネルギー 565kcal 塩分 2.3g		
19	鶏団子のケチャップ煮 青菜と高野豆腐の煮物 野菜炒め 大豆煮	ブリのごま焼 一夜漬 マーボ春雨 油揚げと大根の煮物 人参の炒りたら子	26	ブリの塩焼 キャベツの塩昆布和え 油揚げと菜の花の煮物 麩の野菜あんかけ 金時豆煮		
土	エネルギー 566kcal 塩分 2.7g	エネルギー 508kcal 塩分 2.3g	土	エネルギー 505kcal 塩分 1.7g		
20	カレー塩焼 人参のレモン煮 ゴボウのピリ辛サラダ 鶏肉のすき焼煮 小松菜の柚子和え	ハヤシライス 菜の花のツナ炒め カリフラワーの甘酢漬け	27	大根とつくねの煮物 オクラとそばろのピーナッツ味噌和え パスタのクリーム煮 塩枝豆		
日	エネルギー 484kcal 塩分 2.0g	エネルギー 513kcal 塩分 2.5g	日	エネルギー 496kcal 塩分 2.4g		
21	キャベツメンチ 青じそパスタ じゃがベーコンサラダ 五色煮豆 法蓮草と油揚げの煮物	鶏肉のレモン風味焼 ミックスソテー 大根と椎茸の煮物 麩とえのきのさっと煮 昆布の佃煮	28	鯖の照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 青菜と高野豆腐の煮物 春雨の五目炒め きくらげの甘酢和え		
月	エネルギー 583kcal 塩分 1.7g	エネルギー 494kcal 塩分 1.9g	月	エネルギー 554kcal 塩分 1.6g		

## 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。