

11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	鶏肉のチリソース キヌサヤ 白菜と若布の煮物 油揚げと大根の煮物 春菊のおかか和え	赤魚の甘辛タレ 小松菜の柚子和え 煮生酢 ひき肉と里芋の味噌煮 高野豆腐煮	金	エネルギー 543kcal 塩分 2.6g	8	ブリのごま焼 菜の花のソテー オクラとそぼろのピーナツ味噌和え 五色煮豆 一夜漬	大根と鶏肉の煮物 法蓮草とハムのマリネ ホイコーロー ひじきと挽肉の炒め煮	金	エネルギー 516kcal 塩分 1.9g	エネルギー 520kcal 塩分 1.7g
2	サワラのごま醤油焼 一夜漬 三色和え 麩の玉子とじ 法蓮草としめじのおひたし	田楽煮 菜の花のツナ炒め 鶏肉のすき焼煮 昆布の佃煮	土	エネルギー 499kcal 塩分 2.6g	9	マイルドカレーのルー ツナと大豆の炒め煮 野菜の三杯酢	サワラのエスカベッシュ インゲンソテー 五目野菜の甘酢和え ナスと麩の炒め煮 高野豆腐煮	土	エネルギー 613kcal 塩分 2.9g	エネルギー 514kcal 塩分 2.1g
3	ロールキャベツトマト煮込み チンゲン菜ソテー 若芽としらすのおひたし 豆腐としめじのとろみ煮 大豆煮	ブリの磯辺焼 大根の甘酢漬け れんこんサラダ 野菜炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物	日	エネルギー 446kcal 塩分 2.4g	10	白身魚の味噌煮 人参グラッセ ひじきとベーコンの煮物 炒り豆腐 小松菜の辛子和え	鶏肉のマーマレード煮 キャベツソテー ブロッコリーのゴマ和え ジャガ玉煮 人参しりしり	日	エネルギー 480kcal 塩分 2.0g	エネルギー 503kcal 塩分 1.8g
4	白身魚の生姜煮 キャベツの土佐煮 高野豆腐の味噌煮 麩とえのきのさっと煮 ナスのごまタレ煮	鶏の酒蒸し香味ソース ピーマンソテー 金時豆煮 じゃが芋と椎茸の煮物 カリフラワーの甘酢漬け	月	エネルギー 471kcal 塩分 1.7g	11	ナスと鶏肉のしぎ焼 白菜と若芽のナムル 春雨の五目炒め 法蓮草と油揚げの煮物	メバルのバジルオリーブ焼 チンゲン菜ソテー ごぼうのごま酢和え 鶏肉のすき焼煮 塩枝豆	月	エネルギー 536kcal 塩分 2.0g	エネルギー 472kcal 塩分 1.8g
5	和風煮込みハンバーグ ブロッコリー 青菜のわさび和え 五目炒め煮 人参の炒りたら子	鯖のレモンペッパー焼き スパソテー 白菜の梅しそマヨネーズ和え 野菜の味噌風味 なめこ煮	火	エネルギー 498kcal 塩分 2.6g	12	アジの昆布醤油焼 大根の酢漬 蒸し鶏の醤油マヨネーズ 麩と豚肉のチャンプルー カリフラワーの柚子味噌和え	餃子・焼売セット 切干大根煮 白菜とミンチの中華炒め ナスの油炒め	火	エネルギー 519kcal 塩分 1.9g	エネルギー 521kcal 塩分 2.3g
6	赤魚の青じそ焼 きのこソテー 大根の千切煮 ベーコンと野菜のソテー 春菊のおひたし	鶏団子のケチャップ煮 コールスローサラダ 白菜と麩の玉子とじ 大豆と椎茸の煮物	水	エネルギー 492kcal 塩分 2.1g	13	照焼チキン マカロニトマト炒め れんこんと人参の甘露煮 塩野菜炒め 一夜漬	野菜コロッケ オクラのペペロンチーノ 人参と若芽の酢の物 油揚げの玉子とじ 菜の花のおひたし	水	エネルギー 515kcal 塩分 2.2g	エネルギー 558kcal 塩分 1.9g
7	ハムカツ チンゲン菜とピーマンのソテー 春雨のサラダ パスタのクリーム煮 キャベツの漬物柚子風味	シロガネダラ味噌粕漬焼 人参のきんぴら 切干と小松菜の煮物 キャベツと豚肉のカキソース炒め 若芽の明太和え	木	エネルギー 550kcal 塩分 1.5g	14	鯖の磯辺焼 キャベツの土佐煮 ひじきと大豆の煮物 麩の野菜あんかけ ふきのきんぴら	トマト煮込みハンバーグ アスパラ 切干とインゲンの煮物 じゃが芋と椎茸の煮物 白菜のおかかポン酢和え	木	エネルギー 529kcal 塩分 1.7g	エネルギー 482kcal 塩分 1.8g

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食				
15	鶏団子の照煮 白花豆煮 豆腐としめじのとろみ煮 人参の炒りたら子	赤魚の酒粕焼 きのこソテー 春雨の中華和え 鶏肉と小松菜の煮物 白菜の梅しそマヨネーズ和え	エネルギー 466kcal 塩分 2.0g	エネルギー 485kcal 塩分 1.9g	22	赤魚のバジルオリーブ焼 キャバツソテー 切干と小松菜の煮物 ひき肉と里芋の味噌煮 人参しりしり	ポークジンジャー 青菜のわさび和え ナスと麩の炒め煮 塩枝豆	エネルギー 468kcal 塩分 1.8g	エネルギー 518kcal 塩分 2.3g	29	牛肉とキャベツの炒め物 大豆と椎茸の煮物 油揚げの玉子とじ カリフラワーの煮物	鯖の照焼 一夜漬 法蓮草と切干のおひたし 豚肉豆腐 人参しりしり	エネルギー 579kcal 塩分 2.3g	エネルギー 548kcal 塩分 2.1g
16	ミートインオムレツ マッシュポテト マカロニサラダ 野菜炒め 法蓮草ソテー	煮込みつくね スナップえんどう キャベツとベーコンの和え物 竹輪とインゲンの玉子とじ 大根の千切煮	エネルギー 477kcal 塩分 1.7g	エネルギー 528kcal 塩分 2.8g	23	鶏肉の韓国風炒め スパゲティサラダ 豆腐としめじのとろみ煮 若芽の明太和え	アジのみりん焼 きのこソテー カリフラワーの甘酢漬け 鶏肉のすき焼煮 高野豆腐煮	エネルギー 551kcal 塩分 2.1g	エネルギー 477kcal 塩分 1.6g	30	白身魚のムニエル 春雨の中華和え ナスと麩の炒め煮 菜の花のおひたし	鶏団子の照煮 肉入りうの花 野菜炒め なめこ煮	エネルギー 562kcal 塩分 1.3g	エネルギー 493kcal 塩分 2.2g
17	やわらかチキンのガーリックトマト仕立て 菜の花のソテー オクラとそばろのピーナツ味噌和え 白菜と厚揚げのとろみ煮 きくらげの甘酢和え	おでんA 五目うの花 ホイコーロー なすの中華風南蛮漬け	エネルギー 519kcal 塩分 1.7g	エネルギー 487kcal 塩分 2.5g	24	メンチカツ ミックスソテー 大根とひじきの煮物 麩の玉子とじ ふきと人参の甘露煮	大根と鶏肉の煮物 白花豆煮 塩野菜炒め 法蓮草と油揚げの煮物	エネルギー 513kcal 塩分 2.1g	エネルギー 520kcal 塩分 1.5g					
18	さわら白醤油焼 人参のきんぴら 白菜と若布の煮物 ベーコンポテト 鶏ミンチと小松菜の煮物	ロールキャベツクリーム煮 ブロッコリー れんこんサラダ 豚肉豆腐 ひじきの炒り煮	エネルギー 456kcal 塩分 1.5g	エネルギー 529kcal 塩分 2.4g	25	肉団子の中華炒め 切干と人参のハリハリ 鶏肉と小松菜の煮物 竹輪のごま炒め	ハヤシライス おからと玉ねぎのサラダ オクラとそばろのピーナツ味噌和え	エネルギー 508kcal 塩分 2.3g	エネルギー 570kcal 塩分 2.3g					
19	天津飯 五色煮豆 蒸し野菜の塩こうじ和え	白身フライ 法蓮草とハムのマリーネ 麩とえのきのさっと煮 キャベツの漬物柚子風味	エネルギー 551kcal 塩分 3.4g	エネルギー 581kcal 塩分 1.7g	26	ハーブチキンソテー ジャガ芋ソテー 春雨の酢の物 パスタのクリーム煮 一夜漬	やわらかハンバーグ ブロッコリー コールスローサラダ 五目炒め煮 チンゲン菜の明太炒め	エネルギー 508kcal 塩分 1.7g	エネルギー 497kcal 塩分 1.9g					
20	ブリのごま醤油焼 一夜漬 若芽の酢味噌和え 里芋のかに風あんかけ 小松菜の辛子和え	鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー コーンサラダ 厚揚げとふきの煮物 大根と椎茸の煮物	エネルギー 518kcal 塩分 2.3g	エネルギー 529kcal 塩分 2.2g	27	鶏味噌田楽 南瓜のピーナツ和え 麩の野菜あんかけ ひじき煮	サワラの梅タレ焼 インゲンソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 ジャガ玉煮 小松菜のナムル	エネルギー 472kcal 塩分 2.6g	エネルギー 502kcal 塩分 1.9g					
21	豆腐ハンバーグ 人参グラッセ 野菜のごま和え 五色きんぴら コンニャクの辛味炒め	さば塩焼 チンゲン菜ソテー 春雨フルーツサラダ 鶏豆腐 大豆と人参の煮物	エネルギー 522kcal 塩分 1.9g	エネルギー 564kcal 塩分 2.6g	28	ブリの磯辺焼 人参のレモン煮 青菜と高野豆腐の煮物 白菜とミンチの中華炒め キャベツの漬物柚子風味	鶏のごまタレ煮 ピーマンソテー 一口ナスのオランダ煮 春雨の五目炒め ふきのきんぴら	エネルギー 570kcal 塩分 1.9g	エネルギー 542kcal 塩分 1.5g					

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、やわらか食 対応可能で
す。



2 ごはんの増減ができます！
大盛 +60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 +60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。