

# 12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	
	ナスと鶏肉のしぎ焼	野菜たっぷりハンバーグ	菜の花のソテー	メバルのバジルオリーブ焼	大根と鶏肉の煮物	ミックソテー	
1	蒸し野菜の塩こうじ和え 里芋のかに風あんかけ なめこと若芽のサッと煮	ぜんまいとミンチの煮物 麩とえのきのさっと煮 大豆煮		8	豚挽き肉と切干大根の煮物 春雨の五目炒め 白花豆煮	マカロニマリーネサラダ 油揚げの玉子とじ 竹輪とキヌサヤのごま炒め	
日	エネルギー 487kcal 塩分 2.1g	エネルギー 513kcal 塩分 1.6g		日	エネルギー 479kcal 塩分 1.6g	エネルギー 526kcal 塩分 1.6g	
	白身フライ	タンダーチキン	アスパラ	天津飯	クリーム煮込みハンバーグ		
2	白菜の辛子柚子和え じゃが芋と椎茸の煮物 人参の炒りたら子	春菊のおひたし 豆腐としめじのとろみ煮 大根の酢漬		9	塩野菜炒め	人参グラッセ キャベツとベーコンの和え物 れんこんの五目炒め煮 昆布の佃煮	
月	エネルギー 609kcal 塩分 1.8g	エネルギー 484kcal 塩分 1.6g		月	エネルギー 538kcal 塩分 2.4g	エネルギー 563kcal 塩分 2.3g	
	鶏団子のケチャップ煮	カレイ塩焼	オクラのペペロンチーノ	10	鯖のみぞれ煮 スナッフえんどう 野菜の三杯酢	ポテトコロッケ インゲンと人参のグラッセ カリフラワーの煮物 キャベツと豚肉のカキソース炒め コンニャクの辛味炒め	
3	コンニャクの辛味炒め 五色煮豆 小松菜の柚子和え	カレーかぼちゃ 野菜の味噌風味 カリフラワーの甘酢漬		火	エネルギー 548kcal 塩分 2.0g	エネルギー 578kcal 塩分 1.8g	
火	エネルギー 521kcal 塩分 2.7g	エネルギー 467kcal 塩分 2.0g					
	サワラの磯辺焼	おでんA		11	和風唐揚げ 青じそパスタ ふきと人参の甘露煮	赤魚の酒粕焼 小松菜のおひたし 春雨の中華和え 竹輪とインゲンの玉子とじ ひじき煮	
4	人参のきんぴら マカロニサラダ 白菜と麩の玉子とじ キャベツの土佐煮	鶏釜めし オボウとベーコンのトマト炒め ホイコーロー 油揚げと菜の花の煮物		水	エネルギー 597kcal 塩分 2.3g	エネルギー 488kcal 塩分 2.0g	
水	エネルギー 497kcal 塩分 1.8g	エネルギー 453kcal 塩分 2.5g					
	豆腐ハンバーグ	白身魚の味噌煮	菜の花	12	アジのみりん焼 ピーマンソテー キャベツと若芽のマヨネーズ和え	鶏団子の照煮 ポテトサラダ 野菜炒め 一夜漬	
5	ブロッコリー キャベツのピーナッツ和え ベーコンポテト オクラのごま和え	金時豆煮 五目炒め煮 切干大根のカレーきんぴら		木	エネルギー 473kcal 塩分 2.0g	エネルギー 490kcal 塩分 2.0g	
木	エネルギー 469kcal 塩分 1.6g	エネルギー 489kcal 塩分 1.6g					
	ブリのごま醤油焼	鶏肉のマーマレード煮	インゲンソテー	13	ロールキャベツの白味噌仕立て アスパラ かぼちゃのオリーブサラダ	白身魚の唐揚げ オクラのペペロンチーノ 春雨の酢の物 白菜とミンチの中華炒め 高野豆腐煮	
6	きのこソテー コールスローサラダ 白菜と厚揚げのとろみ煮 ひじきとさつま揚げの煮物	きんぴら パスタのクリーム煮 小松菜の辛子とえ		金	エネルギー 461kcal 塩分 1.3g	エネルギー 563kcal 塩分 2.3g	
金	エネルギー 527kcal 塩分 2.2g	エネルギー 513kcal 塩分 1.9g					
	ボークジンジャー	アジの昆布醤油焼	キャベツソテー	14	ブリのごま焼 一夜漬 ハムの和風サラダ	鶏肉のレモン風味焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 切干大根煮 ホイコーロー ふきのきんぴら	
7	ブロッコリーのゴマ和え ジャガ玉煮 塩枝豆	ツナと大豆の炒め煮 ナスと麩の炒め煮 一夜漬		土	エネルギー 562kcal 塩分 2.1g	エネルギー 531kcal 塩分 1.9g	
土	エネルギー 526kcal 塩分 2.3g	エネルギー 463kcal 塩分 2.1g					

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食		
15	肉団子の中華炒め 若布の塩こうじ和え 油揚げと大根の煮物 菜の花のおひたし	さば塩焼 人参グラッセ 法蓮草のごまマヨネーズ ひき肉と里芋の味噌煮 キャベツの土佐煮	白身魚の西京焼 インゲンソテー 大根の千切煮 ホイコーロー 金時豆煮	ミックスカレー 野菜炒め おからと玉ねぎのサラダ	29	牛肉とキャベツの炒め物 なすの中華風南蛮漬け 春雨の五目炒め 高野豆腐煮	鯖の生姜煮 人参グラッセ 竹輪と菜の花の煮物 炒り豆腐 キャベツの土佐煮	
日	エネルギー 493kcal 塩分 2.6g	エネルギー 579kcal 塩分 2.2g	エネルギー 467kcal 塩分 2.0g	エネルギー 581kcal 塩分 2.0g	日	エネルギー 574kcal 塩分 2.5g	エネルギー 557kcal 塩分 1.7g	
16	サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 キャベツのピーナッツ和え 豚肉豆腐 カリフラワーの柚子味噌和え	餃子・焼売セット 赤玉南瓜の揚げ煮 鶏肉と小松菜の煮物 ひじきの炒り煮	鶏のごまタレ煮 ミックスソテー ゴボウとベーコンのトマト炒め 白菜と麩の玉子とじ 大豆煮	アジの昆布醤油焼 ピーマンソテー コンニャクの辛味炒め 豚肉と大根の煮物 人参のきんぴら	30	赤魚のごま焼 インゲンとえのきの炒め物 ごぼう大豆 鶏肉と野菜の中華炒め 切干と小松菜の煮物	和風煮込みハンバーグ ミックスソテー 肉入りうの花 白菜と厚揚げのとろみ煮 なめこ煮	
月	エネルギー 484kcal 塩分 1.7g	エネルギー 545kcal 塩分 1.9g	エネルギー 522kcal 塩分 1.5g	エネルギー 500kcal 塩分 2.2g	月	エネルギー 482kcal 塩分 2.0g	エネルギー 468kcal 塩分 2.6g	
17	鶏のカレー照煮込み キャベツとインゲンのソテー 人参と春雨のサラダ 麩の野菜あんかけ 大根と小松菜の煮物	メンチカツ スパトマト炒め 切干とインゲンの煮物 油揚げの玉子とじ 青菜と高野豆腐の煮物	24	鯖の照焼 人参グラッセ カリフラワーの煮物 塩野菜炒め 切干大根煮	やわらかハンバーグ 人参のレモン煮 五目豆腐煮 パスタのクリーム煮 チンゲン菜の明太炒め	31	ナスと鶏肉のしぎ焼 豚肉と大根のピリ辛煮 野菜の味噌風味 竹輪とキノコのごま炒め	アジのみりん焼 人参のきんぴら ひじき煮 麩の野菜あんかけ 白花豆煮
火	エネルギー 506kcal 塩分 2.4g	エネルギー 556kcal 塩分 1.7g	エネルギー 525kcal 塩分 1.7g	エネルギー 486kcal 塩分 2.0g	火	エネルギー 540kcal 塩分 2.1g	エネルギー 470kcal 塩分 1.9g	
18	白身魚の味噌煮 菜の花のソテー パスタのサラダ 里芋のかに風あんかけ 一夜漬	牛肉とキャベツの炒め物 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の五目炒め 大根の甘酢漬け	25	ハムカツ インゲンと人参のグラッセ 白菜と若布の煮物 ひき肉と里芋の味噌煮 五目うの花	照焼チキン 法蓮草ソテー パスタのトマトカレー炒め 油揚げと大根の煮物 竹輪のごま炒め			
水	エネルギー 463kcal 塩分 2.1g	エネルギー 586kcal 塩分 2.4g	エネルギー 503kcal 塩分 1.6g	エネルギー 514kcal 塩分 2.1g				
19	ハーブチキンソテー キャベツソテー 竹の子と人参のおかか煮 厚揚げと若芽の玉子とじ ひじきとベーコンの煮物	ブリの磯辺焼 きのこソテー 高野豆腐の味噌煮 鶏肉のすき焼煮 切干大根のカレーきんぴら	26	さわら白醤油焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 切干と挽肉のオイスター炒め 豚肉豆腐 ひじきの炒り煮	ポークジンジャー 大豆と人参の煮物 麩とえのきのさっと煮 青菜と高野豆腐の煮物			
木	エネルギー 499kcal 塩分 2.0g	エネルギー 548kcal 塩分 1.9g	エネルギー 469kcal 塩分 2.0g	エネルギー 519kcal 塩分 2.0g				
20	シロガネダラ味噌粕漬焼 青じそパスタ 一口ナスのオランダ煮 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	豆腐ハンバーグ こんにゃくきんぴら 肉入りうの花 五色煮豆 人参しりしり	27	オムレツイタリアンソース スパソテー 法蓮草と油揚げの煮物 キャベツと豚肉のカキソース炒め 大根と椎茸の煮物	メバルのバジルオリーブ焼 キャベツソテー さつま芋のレモン煮 ナスの挽肉炒め 塩枝豆			
金	エネルギー 476kcal 塩分 2.4g	エネルギー 486kcal 塩分 2.0g	エネルギー 493kcal 塩分 1.6g	エネルギー 492kcal 塩分 1.4g				
21	鶏肉の韓国風炒め 白花豆煮 五色きんぴら キャベツの漬物柚子風味	赤魚のごま醤油焼 チンゲン菜ソテー レモンかぼちゃ 麩の玉子とじ 切干と人参のハリハリ	28	白身魚の酒粕焼 こんにゃくきんぴら 菜の花のツナ炒め 五色煮豆 ひじきとベーコンの煮物	大根と鶏肉の煮物 なめこと若芽のサッと煮 白菜とミンチの中華炒め 人参しりしり			
土	エネルギー 538kcal 塩分 2.0g	エネルギー 481kcal 塩分 2.4g	エネルギー 469kcal 塩分 2.0g	エネルギー 499kcal 塩分 2.2g				

## ライフデリのサービス



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。



ごはんの増減ができます！  
大盛 +60円（税込）、減量 無料



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。