

# 1月 普通食メニュー表

～栄養価はご飯(170g)を含んだ値です～

\* \* \* \* \*

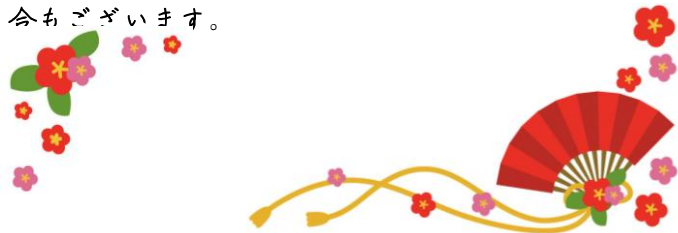
ライフデリはこころのこもった手作りの健康的なお弁当をお届けします！

## ●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。

価格や休業日は店舗によって異なります。

	昼食	夕食	昼食	夕食
1	ブリの照焼 ピーマンソテー 豆腐の柚子あんかけ 筑前煮 鶏ミンチと小松菜の煮物	鶏もも竜田揚げ チンゲン菜ソテー 切干とインゲンの煮物 里芋のかに風あんかけ 五目うの花	鶏肉のマーマレード煮 スナップえんどう れんこんと人参の甘露煮 麩の野菜あんかけ キャベツの塩昆布和え	ブリのごま醤油焼 キャベツソテー レインボーサラダ 春雨の五目炒め ふぎと人参の甘露煮
水	エネルギー 566kcal 塩分 2.2g	エネルギー 521kcal 塩分 2.2g	エネルギー 487kcal 塩分 1.8g	エネルギー 561kcal 塩分 2.2g
2	キャベツメンチ スパトマト炒め コンニャクの辛味炒め 麩の玉子とじ 人参の炒りたら子	白身魚の生姜煮 人参グラッセ ナスの油炒め 豚肉とキャベツのごま風味炒め 金時豆煮	白身魚の唐揚げ ピーマンソテー キャベツのピーナッツ和え パスタのクリーム煮 切干と人参のハリハリ	豆腐ハンバーグ キヌサヤ 蒸し鶏と小松菜のごま和え キャベツと豚肉のカキソース炒め オクラのペペロンチーノ
木	エネルギー 579kcal 塩分 2.0g	エネルギー 491kcal 塩分 2.0g	エネルギー 582kcal 塩分 2.1g	エネルギー 498kcal 塩分 1.6g
3	鶏肉のレモン風味焼 キャベツとインゲンのソテー 竹の子と人参のおかか煮 ひき肉と里芋の味噌煮 さつま芋の炒り煮	餃子・焼売セット チンゲン菜の明太炒め 厚揚げとふきの煮物 大豆と椎茸の煮物	鶏肉の韓国風炒め 四色なます 五目炒め煮 人参の炒りたら子	サワラの梅タレ焼 インゲンソテー 春雨フルーツサラダ 白菜とミンチの中華炒め 切干と若芽の胡麻酢和え
金	エネルギー 480kcal 塩分 2.1g	エネルギー 512kcal 塩分 2.3g	エネルギー 520kcal 塩分 1.9g	エネルギー 510kcal 塩分 2.1g
4	白菜煮込みハンバーグ スパソテー きんぴられんこん 竹輪とインゲンの玉子とじ ぜんまいとミンチの煮物	赤魚のごま醤油焼 菜の花のソテー 大豆と人参の煮物 鶏肉のすき焼煮 昆布の佃煮	アジの昆布醤油焼 チンゲン菜とピーマンのソテー カリフラワーのピーナッツ味噌和え 豚肉豆腐 ぜんまいとミンチの煮物	田楽煮 きのこのきんぴら ジャガ玉煮 大豆煮
土	エネルギー 521kcal 塩分 2.2g	エネルギー 500kcal 塩分 2.1g	エネルギー 468kcal 塩分 2.2g	エネルギー 470kcal 塩分 1.9g
5	さわら白醤油焼 きのこソテー 法蓮草と油揚げの煮物 ナスと麩の炒め煮 大根の千切煮	鶏のカレー照煮込み 人参のレモン煮 ゴボウとベーコンのトマト炒め 塩野菜炒め 菜の花のツナ炒め	カツとじ 菜の花のおひたし さつま揚げの味噌炒め 高野豆腐煮	ハヤシライス カボチャとハムのサラダ 切干と小松菜の煮物
日	エネルギー 460kcal 塩分 1.6g	エネルギー 498kcal 塩分 2.2g	エネルギー 538kcal 塩分 2.4g	エネルギー 585kcal 塩分 2.7g
6	中華丼 青菜とカリフラワーの塩炒め ひじきの炒り煮	メバルのバジルオリーブ焼 マカロニトマト炒め 豚挽き肉と切干大根の煮物 豆腐としめじのとろみ煮 塩枝豆	白身魚の西京焼 きのこソテー ブロッコリーの煮物 五色煮豆 キャベツの漬物柚子風味	鶏団子の照煮 フレンチマカロニ 白菜と麩の玉子とじ 人参しりしり
月	エネルギー 510kcal 塩分 2.4g	エネルギー 473kcal 塩分 1.8g	エネルギー 489kcal 塩分 1.9g	エネルギー 493kcal 塩分 1.8g
7	鯖の照焼 人参のきんぴら なめこと若芽のサツと煮 鶏肉と野菜の中華炒め 切干大根煮	ロールキャベツの白味噌仕立て こんにやくきんぴら なすの中華風南蛮漬け 油揚げの玉子とじ 竹輪のごま炒め	プレーンオムレツ インゲンと人参のグラッセ コールスローサラダ ベーコンポテト 法蓮草ソテー	鯖の生姜煮 人参グラッセ かぼちゃのオリーブサラダ 鶏肉と小松菜の煮物 カリフラワーの煮物
火	エネルギー 551kcal 塩分 2.2g	エネルギー 461kcal 塩分 1.9g	エネルギー 493kcal 塩分 1.7g	エネルギー 579kcal 塩分 1.5g

大根めし

カレー

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
15	赤魚の甘辛タレ スナップえんどう 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩とえのきのさっと煮 青菜と高野豆腐の煮物	肉団子の中華炒め オクラとそばろのピーナツ味噌和え じゃが芋と椎茸の煮物 一夜漬	ロールキャベツトマト煮込み きのこソテー 法蓮草と油揚げの煮物 ジャガ玉煮 オクラのペペロンチーノ	白身魚のガーリックオイル焼 ピーマンソテー 麩と若芽の酢の物 揚げナスの煮物 一夜漬	ブリの西京焼 人参のレモン煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え 豚肉豆腐 塩枝豆	鶏団子のケチャップ煮 切干と小松菜の煮物 麩の野菜あんかけ オクラのペペロンチーノ
水	エネルギー 490kcal 塩分 1.3g	エネルギー 462kcal 塩分 2.2g	エネルギー 493kcal 塩分 2.1g	エネルギー 456kcal 塩分 2.1g	エネルギー 569kcal 塩分 2.2g	エネルギー 549kcal 塩分 2.8g
16	やわらかハンバーグ アスパラ きんぴら 野菜炒め 塩枝豆	鶏肉のごま醤油焼き ヤングコーン マリーネサラダ 油揚げの玉子とじ コンニャクの辛味炒め	ブリの塩焼 キャベツソテー 春雨のサラダ 豚肉としめじの生姜バター風味 ひじきとさつま揚げの煮物	ナスと鶏肉のしぎ焼 白菜と若布の煮物 五色煮豆 菜の花のおひたし	ポークジンジャー 白身フライ 油揚げと菜の花の煮物 白菜とミンチの中華炒め おからと玉ねぎのサラダ	キャベツのピーナツ和え じゃが芋ときのこの煮物 大根の酢漬
木	エネルギー 496kcal 塩分 1.8g	エネルギー 571kcal 塩分 2.2g	エネルギー 531kcal 塩分 1.5g	エネルギー 527kcal 塩分 1.7g	エネルギー 516kcal 塩分 2.4g	エネルギー 568kcal 塩分 1.4g
17	ブリの磯辺焼 キャベツとインゲンのソテー 切干と法蓮草のおひたし 鶏肉と野菜の中華炒め カリフラワーの甘酢漬	ハムカツ スパソテー れんこんサラダ 五色きんぴら 野菜のごま和え	メンチカツ 青じもパスタ れんこんと人参の甘露煮 炒り豆腐 一夜漬	しらすご飯 アジのみりん焼 人参のきんぴら 一口ナスのオランダ煮 キャベツと豚肉のカキソース炒め 小松菜のおひたし	サワラの酒粕焼 こんにゃくきんぴら 高野豆腐の味噌煮 塩野菜炒め 昆布の佃煮	照焼チキン キヌサヤ 切干と人参のハリハリ ナスと麩の炒め煮 一夜漬
金	エネルギー 527kcal 塩分 1.8g	エネルギー 552kcal 塩分 1.7g	エネルギー 534kcal 塩分 1.9g	エネルギー 511kcal 塩分 1.7g	エネルギー 501kcal 塩分 2.0g	エネルギー 509kcal 塩分 2.0g
18	やわらかチキンのガーリックトマト仕立て ミックソテー 塩野菜炒め 竹輪とインゲンの玉子とじ 小松菜のナムル	白身魚の酒粕焼 キャベツの土佐煮 なすの中華風南蛮漬 肉じゃが煮 一夜漬	赤魚のバジルオリーブ焼 スナップえんどう 青菜と高野豆腐の煮物 五目炒め煮 大根とひじきの煮物	大根と鶏肉の煮物 若芽の酢味噌和え 白菜と麩の玉子とじ カリフラワーとウインナーのカレー炒め		
土	エネルギー 517kcal 塩分 1.8g	エネルギー 484kcal 塩分 2.0g	エネルギー 458kcal 塩分 1.3g	エネルギー 483kcal 塩分 1.6g		
19	メバルのバジルオリーブ焼 カリフラワーの柚子味噌和え 大根のマヨネーズ和え 豚肉と白菜のトマト煮込み オクラのごま和え	おでんA 油揚げと菜の花の煮物 ホイコーロー ひじきとベーコンの煮物	つくねの照焼 キャベツとインゲンのソテー 法蓮草のおひたし じゃが芋と椎茸の煮物 キャベツの漬物柚子風味	白身魚の味噌煮 ひじきの炒り煮 肉入りうの花 鶏肉と野菜の中華炒め 一夜漬		
日	エネルギー 475kcal 塩分 2.1g	エネルギー 484kcal 塩分 2.4g	エネルギー 475kcal 塩分 1.9g	エネルギー 474kcal 塩分 2.4g		
20	牛肉とキャベツの炒め物 法蓮草と豆腐の玉子とじ ひき肉と里芋の味噌煮 大豆と椎茸の煮物	鯖の照焼 インゲンソテー 大根の千切煮 春雨の五目炒め チンゲン菜の明太炒め	さわら白醤油焼 人参グラッセ 野菜の三杯酢 鶏肉と小松菜の煮物 竹輪のごま炒め	和風唐揚げ ミックソテー きんぴら 麩とえのきのさっと煮 菜の花のソテー		
月	エネルギー 581kcal 塩分 2.5g	エネルギー 559kcal 塩分 1.8g	エネルギー 474kcal 塩分 1.6g	エネルギー 603kcal 塩分 2.0g		
21	鶏のごまタレ煮 ジャガ芋ソテー キャベツのピーナツ和え 麩の野菜あんかけ なめこと若芽のサッと煮	ミックスカレー きんぴられんこん キャベツの塩昆布和え	豚肉のおろし煮 切干とインゲンの煮物 油揚げの玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物	鯖のレモンペッパー焼き チンゲン菜とピーマンのソテー 和風サラダ ベーコンポテト 高野豆腐煮		
火	エネルギー 514kcal 塩分 1.7g	エネルギー 544kcal 塩分 1.8g	エネルギー 596kcal 塩分 1.7g	エネルギー 590kcal 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、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。