

# 2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
	牛肉とキャベツの炒め物	鯖の磯辺焼 小松菜の辛子和え 春雨のサラダ	鯖のおろしポン酢 キヌサヤ 春菊のおひたし	鶏のカレー照煮込み 菜の花のソテー 春雨のサラダ 油揚げの玉子とじ オクラのペペロンチーノ
1	ふきと人参の甘露煮 ジャガ玉煮 法蓮草と油揚げの煮物	豆腐としめじのとろみ煮 ひじきとさつま揚げの煮物	じゃが芋と椎茸の煮物 キャベツの漬物柚子風味	
土	エネルギー 593kcal 塩分 2.2g	エネルギー 552kcal 塩分 1.7g	エネルギー 517kcal 塩分 1.7g	エネルギー 539kcal 塩分 1.9g
	赤魚のごま醤油焼 人参のきんぴら 法蓮草と豆腐の玉子とじ れんこんの五目炒め煮 大豆煮	鶏味噌田楽 さつま芋ご飯 コールスローサラダ 里芋のかに風あんかけ 人参と若芽の酢の物	ロールキャベツの白味噌仕立て きのこソテー 金時豆煮 麩とえのきのさっと煮 高野豆腐煮	白身魚のムニエル 和風スパゲティー 厚揚げとふきの煮物 大根と小松菜の煮物
2	エネルギー 521kcal 塩分 2.2g	エネルギー 480kcal 塩分 2.5g	エネルギー 459kcal 塩分 1.6g	エネルギー 569kcal 塩分 1.6g
	ハーブチキンソテー スナップえんどう 肉入りうの花 パスタのクリーム煮 カリフラワーとウインナーのカレー炒め	白身魚のみぞれ煮 菜の花 竹の子と春雨の煮物 豚肉とキャベツのごま風味炒め 切干大根煮	オムレツイタリアンソース ブロッコリー ひじきとベーコンの煮物 塩野菜炒め 竹輪とキヌサヤのごま炒め	照焼チキン コンニャクの辛味炒め カリフラワーの甘酢漬 豚肉と白菜のトマト煮込み チンゲン菜の明太炒め
3	エネルギー 512kcal 塩分 1.4g	エネルギー 464kcal 塩分 2.1g	エネルギー 479kcal 塩分 1.6g	エネルギー 520kcal 塩分 2.5g
	ブリの塩焼 キャベツの土佐煮 蒸し野菜の塩こうじ和え 白菜と麩の玉子とじ 竹輪のごま炒め	和風煮込みハンバーグ アスパラ 白花豆煮 野菜炒め ひじきの炒り煮	クリーム煮込みハンバーグ スナップえんどう コールスローサラダ ベーコンポテト 大根の千切煮	赤魚の磯辺焼 一夜漬 きんぴられんこん 鶏肉と野菜の中華炒め 塩枝豆
4	エネルギー 501kcal 塩分 1.5g	エネルギー 510kcal 塩分 2.5g	エネルギー 537kcal 塩分 1.8g	エネルギー 485kcal 塩分 2.0g
	ハムカツ スパンソテー 法蓮草のおひたし 白菜と厚揚げのとろみ煮 マリーネサラダ	アジの昆布醤油焼 インゲンソテー マッシュサラダ 炒り豆腐 一夜漬	サワラの梅タレ焼 人参のきんぴら なめこと若芽のサッと煮 豚肉豆腐 小松菜の辛子和え	田楽煮 マカロニサラダ 麩の玉子とじ キャベツの土佐煮
5	エネルギー 522kcal 塩分 1.7g	エネルギー 481kcal 塩分 2.2g	エネルギー 472kcal 塩分 2.8g	エネルギー 470kcal 塩分 2.1g
	ミックスカレー	餃子・焼売セット カレー	和風唐揚げ インゲンとえのきの炒め物 おからと玉ねぎのサラダ 白菜とミンチの中華炒め 菜の花のおひたし	ブリのごま醤油焼 チンゲン菜とピーマンのソテー キャベツのピーナッツ和え 春雨の五目炒め 大豆と人参の煮物
6	エネルギー 535kcal 塩分 2.6g	エネルギー 509kcal 塩分 2.1g	エネルギー 630kcal 塩分 2.1g	エネルギー 541kcal 塩分 2.0g
	れんこんとさつま揚げの煮物 若芽としらすのおひたし	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え 麩の野菜あんかけ 大根の塩昆布和え	メバルのバジルオリーブ焼 ミックソテー 竹輪のごま炒め ナスと麩の炒め煮 大根の酢漬	カツとじ 野菜の三杯酢 ひき肉と里芋の味噌煮 菜の花のツナ炒め
7	エネルギー 499kcal 塩分 2.1g	エネルギー 480kcal 塩分 2.0g	エネルギー 478kcal 塩分 1.5g	エネルギー 527kcal 塩分 2.2g
	肉団子の中華炒め ベーコンと白菜のマリネ 五色煮豆 人参しりしり	白糸たら味噌粕焼 ピーマンソテー 青菜と高野豆腐の煮物 鶏肉のすき焼煮 野菜のごま和え	金	金

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
15	鶏の酒蒸し香味ソース キヌサヤ 若芽と春雨のサラダ 五色きんぴら キャベツの塩昆布和え	白身魚のガーリックオイル焼 スパトマト炒め ひじき煮 ホイコーロー 法蓮草ソテー	メンチカツ ミックスソテー カリフラワーの甘酢漬け 白菜とミンチの中華炒め キャベツの塩昆布和え	おでん ポテトサラダ 鶏肉と小松菜の煮物 ひじきの炒り煮	トマト煮込みハンバーグ ブリの磯辺焼 スナッペンとう ブロッコリーのゴマ和え ベーコンポテト 白菜のおかかポン酢和え	人参グラッセ ひじきとさつま揚げの煮物 豚肉豆腐 カリフラワーとウィンナーのカレー炒め
土	エネルギー 557kcal 塩分 2.3g	エネルギー 499kcal 塩分 2.0g	エネルギー 512kcal 塩分 1.7g	エネルギー 465kcal 塩分 2.7g	エネルギー 498kcal 塩分 1.9g	エネルギー 510kcal 塩分 1.9g
16	鯖の味噌煮 人参グラッセ 法蓮草のおひたし 豆腐としめじののろみ煮 カリフラワーの煮物	大根とつくねの煮物 洋風肉じゃが煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 一夜漬	鶏もも竜田揚げ オクラのペペロンチーノ 春菊のごまポン酢和え じゃが芋と椎茸の煮物 切干大根のカレーきんぴら	白身魚の西京焼 人参のレモン煮 ブロッコリーの煮物 五目炒め煮 法蓮草ソテー		
日	エネルギー 555kcal 塩分 2.4g	エネルギー 470kcal 塩分 2.6g	エネルギー 532kcal 塩分 2.1g	エネルギー 495kcal 塩分 1.9g		
17	鶏のごまタレ煮 ピーマンソテー オクラとそばろのピーナツ味噌和え なめことジャガ芋の煮物 昆布の佃煮	天津飯 ソースきんぴら ブロッコリーのゴマ和え	サワラのごま醤油焼 インゲンとえのきの炒め物 肉入りうの花 鶏肉のすき焼煮 白花豆煮	牛肉とキャベツの炒め物 人参と春雨のサラダ ジャガ玉煮 カリフラワーの煮物		
月	エネルギー 513kcal 塩分 1.7g	エネルギー 525kcal 塩分 2.9g	エネルギー 519kcal 塩分 2.1g	エネルギー 563kcal 塩分 2.2g		
18	サワラの照焼 キャベツソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 高野豆腐と牛肉の煮込み 小松菜のナムル	白菜煮込みハンバーグ 菜の花のソテー マカロニトマト炒め 麩とえのきのさっと煮 塩枝豆	鶏肉のレモン風味焼 青じそパスタ れんこんと人参の甘露煮 豆腐としめじののろみ煮 キャベツの漬物柚子風味	鯖のごま焼 菜の花のソテー コールスローサラダ 麩とえのきのさっと煮 人参の炒りたら子		
火	エネルギー 509kcal 塩分 2.2g	エネルギー 530kcal 塩分 2.0g	エネルギー 483kcal 塩分 1.9g	エネルギー 572kcal 塩分 1.4g		
19	鶏肉の韓国風炒め インゲンのごま和え 油揚げの玉子とじ 白菜の辛子柚子和え	白身フライ 法蓮草とハムのマリーネ 塩野菜炒め 五目うの花	豆腐ハンバーグ キャベツソテー なすの中華風南蛮漬け パスタのクリーム煮 油揚げと菜の花の煮物	豚肉のおろし煮 レモンかぼちゃ 春雨の五目炒め 小松菜の辛子和え		
水	エネルギー 521kcal 塩分 1.7g	エネルギー 578kcal 塩分 1.8g	エネルギー 487kcal 塩分 1.8g	エネルギー 595kcal 塩分 2.1g		
20	赤魚の酒粕焼 スナッペンとう パスタのサラダ 麩の野菜あんかけ 金時豆煮	ロールキャベツトマト煮込み アスパラ 一口ナスのオランダ煮 れんこんの五目炒め煮 人参しりしり	ハヤシライス 青菜とカリフラワーの塩炒め 一夜漬	鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜とピーマンのソテー キャベツのピーナツ和え 五色煮豆 ひじきとベーコンの煮物		
木	エネルギー 491kcal 塩分 1.8g	エネルギー 500kcal 塩分 2.1g	エネルギー 496kcal 塩分 2.6g	エネルギー 508kcal 塩分 1.8g		
21	ポークジンジャー 白菜ときこの煮物 厚揚げと大根の煮物 春菊のおひたし	アジのみりん焼 インゲンソテー 切干と人参のハリハリ 炒り豆腐 コンニャクの辛味炒め	白身魚の和風あん キャベツの土佐煮 きんぴられんこん ナスと麩の炒め煮 菜の花のおひたし	餃子・焼売セット 春雨の酢の物 塩野菜炒め 塩枝豆		
金	エネルギー 490kcal 塩分 2.4g	エネルギー 472kcal 塩分 2.1g	エネルギー 506kcal 塩分 1.6g	エネルギー 507kcal 塩分 2.1g		

## 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。