

3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	サワラの蒲焼 ピーマンソテー オクラとそばろのピーナツ味噌和え 竹輪とインゲンの玉子とじ 大根の甘酢漬	タンドリーチキン スパンテー 法蓮草ソテー 厚揚げとふきの煮物 大豆煮	エネルギー 556kcal 塩分 2.3g	エネルギー 512kcal 塩分 1.8g	8	鶏肉のチリソース スナップえんどう 白菜のおかかポン酢和え 塩野菜炒め 小松菜の辛子和え	メバルのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー ゴボウとベーコンのトマト炒め パスタのクリーム煮 一夜漬	エネルギー 533kcal 塩分 2.6g	エネルギー 458kcal 塩分 1.6g
2	ポークジンジャー 一口ナスのオランダ煮 れんこんの五目炒め煮 小松菜のおひたし	鶏団子のケチャップ煮 ポテトサラダ 麩の野菜あんかけ 高野豆腐煮	エネルギー 549kcal 塩分 2.2g	エネルギー 557kcal 塩分 2.8g	9	鯖の磯辺焼 こんにやくきんぴら 油揚げと菜の花の煮物 五色煮豆 キャベツの土佐煮	牛肉とキャベツの炒め物 春雨フルーツサラダ ジャガ芋のカレー煮 鶏ミンチと小松菜の煮物	エネルギー 584kcal 塩分 1.6g	エネルギー 581kcal 塩分 2.4g
3	ちらし寿司 ツナと大豆の炒め煮 春菊のおひたし	 アジの昆布醤油焼 人参のきんぴら 法蓮草と油揚げの煮物 ホイコーロー カリフラワーの煮物	エネルギー 475kcal 塩分 2.3g	エネルギー 472kcal 塩分 2.2g	10	照焼チキン キャベツとインゲンのソテー おからと玉ねぎのサラダ 豆腐としめじのとりみ煮 ひじきとベーコンの煮物	白身魚の味噌煮 人参グラッセ 野菜炒め 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪とキヌサヤのごま炒め	エネルギー 526kcal 塩分 2.1g	エネルギー 538kcal 塩分 2.2g
4	赤魚の酒粕焼 大根と青菜の柚子和え きんぴら ジャガ玉煮 金時豆煮	鶏のカレー照煮込み アスパラ れんこんサラダ 白菜とミンチの中華炒め 菜の花のツナ炒め	エネルギー 472kcal 塩分 1.6g	エネルギー 519kcal 塩分 2.3g	11	白菜煮込みハンバーグ ブロッコリー 洋風肉じゃが煮 油揚げの玉子とじ 切干大根のカレーきんぴら	ハムカツ ミックソテー 法蓮草のおひたし ナスと麩の炒め煮 一夜漬	エネルギー 496kcal 塩分 2.1g	エネルギー 510kcal 塩分 1.8g
5	カツとじ コンニャクの辛味炒め 麩とえのきのさっと煮 一夜漬	白身魚のみぞれ煮 菜の花 パスタのサラダ キャベツと豚肉のカキソース炒め きくらげの甘酢和え	エネルギー 526kcal 塩分 2.0g	エネルギー 502kcal 塩分 1.9g	12	大根とつくねの煮物 きんぴら ホイコーロー オクラとそばろのピーナツ味噌和え	赤魚の甘辛タレ 青じそパスタ コールスローサラダ ジャガ玉煮 大根の酢漬	エネルギー 505kcal 塩分 2.2g	エネルギー 515kcal 塩分 1.2g
6	ナスと鶏肉のしぎ焼 蒸し野菜の塩こうじ和え 春雨の五目炒め 竹輪のごま炒め	やわらかハンバーグ キャベツソテー 白菜と油揚げの味噌煮 炒り豆腐 オクラのペペロンチーノ	エネルギー 515kcal 塩分 2.0g	エネルギー 487kcal 塩分 1.8g	13	鯖の照焼 人参のきんぴら 野菜の三杯酢 鶏肉と小松菜の煮物 塩枝豆	中華丼 厚揚げとふきの煮物 人参と春雨のサラダ	エネルギー 547kcal 塩分 1.5g	エネルギー 517kcal 塩分 2.4g
7	ブリのごま醤油焼 インゲンソテー 法蓮草と豆腐の玉子とじ じゃが芋と椎茸の煮物 カリフラワーの甘酢漬	おでん 青菜のわさび和え 鶏肉のすき焼煮 ひじき煮	エネルギー 520kcal 塩分 2.0g	エネルギー 498kcal 塩分 2.6g	14	ロールキャベツの白味噌仕立て キヌサヤ 蒸し鶏と小松菜のごま和え 五目炒め煮 コンニャクの辛味炒め	アジのみりん焼 人参のレモン煮 ひじきの炒り煮 豚肉豆腐 菜の花のおひたし	エネルギー 477kcal 塩分 1.4g	エネルギー 471kcal 塩分 2.1g
土					土				

	昼食	夕食
15	ブリの塩焼 キャベツの漬物柚子風味 大根の梅和え ジャガ芋ときのこの煮物 金時豆煮	鶏肉の韓国風炒め マリーネサラダ 白菜と麩の玉子とじ 三色酢味噌和え
日	エネルギー 498kcal 塩分 1.9g	エネルギー 536kcal 塩分 1.8g
16	ブレンオムレット アスパラ マカロニトマト炒め 鶏肉のネギ味噌炒め ふきと人参の甘露煮	豆ごはん さわら白醤油焼 小松菜のおかか和え 一口ナスのオランダ煮 炒り豆腐 大根の甘酢漬け
月	エネルギー 503kcal 塩分 2.0g	エネルギー 483kcal 塩分 1.7g
17	鶏肉のマーマレード煮 スナップえんどう 白菜と若布の煮物 ベーコンポテト 竹輪のごま炒め	白身フライ ごぼうのごま酢和え 麩の野菜あんかけ 昆布の佃煮
火	エネルギー 493kcal 塩分 1.7g	エネルギー 578kcal 塩分 2.0g
18	赤魚の法蓮草柚子あん かぼちゃのオリーブサラダ 豚肉と厚揚げの煮物 キャベツの土佐煮	田楽煮 ふきのきんぴら キャベツと豚肉のカキソース炒め 小松菜のナムル
水	エネルギー 481kcal 塩分 1.6g	エネルギー 469kcal 塩分 2.2g
19	豚肉のおろし煮 なめこと若芽のサツと煮 ナスと麩の炒め煮 カリフラワーの甘酢漬け	アジの昆布醤油焼 インゲンソテー おからと玉ねぎのサラダ 鶏肉と野菜の中華炒め 菜の花のツナ炒め
木	エネルギー 546kcal 塩分 2.3g	エネルギー 505kcal 塩分 2.1g
20	ハニーマスタードチキン キャベツソテー 大根のマヨネーズ和え 菜の花とベーコンの Pasta オクラのペペロンチーノ	餃子・焼売セット 野菜たっぷりマーボー豆腐 春雨の五目炒め 春菊のおひたし
金	エネルギー 550kcal 塩分 1.8g	エネルギー 528kcal 塩分 2.3g
21	白身魚の西京焼 チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 厚揚げと大根の煮物 人参しりしり	つくねの照焼 キヌサヤ 若芽の酢味噌和え じゃが芋と椎茸の煮物 キャベツの塩昆布和え
土	エネルギー 468kcal 塩分 2.0g	エネルギー 472kcal 塩分 1.7g

	昼食	夕食
22	鶏の酒蒸し香味ソース 人参グラッセ カリフラワーのピーナッツ味噌和え 油揚げの玉子とじ 一夜漬	鯖の磯辺焼 小松菜の辛子和え きんぴら 白菜とミンチの中華炒め 高野豆腐煮
日	エネルギー 553kcal 塩分 2.1g	エネルギー 546kcal 塩分 1.8g
23	白糸たら味噌粕焼 きのこソテー 玉子スパサラダ ホイコーロー 大豆煮	鶏のごまタレ煮 ピーマンソテー キャベツとインゲンのソテー 麩とえのきのさつと煮 ひじきとベーコンの煮物
月	エネルギー 490kcal 塩分 2.1g	エネルギー 509kcal 塩分 1.5g
24	ハヤシライスのルー ゴロゴロ野菜の塩炒め マリーネサラダ	赤魚のバジルオリーブ焼 菜の花と錦糸玉子のおひたし レモンかぼちゃ 豚肉と白菜のトマト煮込み ふきと人参の甘露煮
火	エネルギー 594kcal 塩分 2.9g	エネルギー 488kcal 塩分 2.0g
25	サワラの梅タレ焼 人参のきんぴら 白菜のおかかボン酢和え 五色煮豆 鶏ミンチと小松菜の煮物	和風唐揚げ 青じそ Pasta 法蓮草ソテー 豆腐としめじのとろみ煮 カリフラワーの煮物
水	エネルギー 473kcal 塩分 2.1g	エネルギー 588kcal 塩分 2.1g
26	鶏団子の照煮 オクラとそばろのピーナッツ味噌和え 麩の玉子とじ キャベツの漬物柚子風味	アジのみりん焼 インゲンソテー マーボ春雨 豚肉とキャベツのごま風味炒め 青菜と高野豆腐の煮物
木	エネルギー 471kcal 塩分 2.1g	エネルギー 510kcal 塩分 1.8g
27	白身魚のみぞれ煮 菜の花 れんこんと人参の甘露煮 鶏肉のすき焼煮 オクラのごま和え	豆腐ハンバーグ スナップえんどう ごぼうのごま酢和え 野菜炒め ひじきと挽肉の炒め煮
金	エネルギー 480kcal 塩分 1.8g	エネルギー 506kcal 塩分 1.9g
28	ハーブチキンソテー ミックソテー コールスローサラダ 白菜と厚揚げのとろみ煮 五目うの花	メンチカツ オクラのペペロンチーノ パスタのトマトカレー炒め ベーコンポテト 金時豆煮
土	エネルギー 493kcal 塩分 1.4g	エネルギー 532kcal 塩分 1.8g

	昼食	夕食
29	ブリの照焼 コンニャクの辛味炒め 若芽の酢味噌和え 五目炒め煮 一夜漬	ロールキャベツトマト煮込み アスパラ ぜんまいとミンチの煮物 鶏肉と小松菜の煮物 竹輪とキヌサヤのごま炒め
日	エネルギー 520kcal 塩分 2.1g	エネルギー 469kcal 塩分 2.1g
30	鯖の生姜煮 人参グラッセ ブロッコリーのゴマ和え 里芋のかに風あんかけ キャベツの土佐煮	鶏のカレー照煮込み キヌサヤ 切干と人参のハリハリ さつま揚げの味噌炒め 油揚げと菜の花の煮物
月	エネルギー 561kcal 塩分 1.7g	エネルギー 514kcal 塩分 2.2g
31	やわらかハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 春雨の中華和え 麩とえのきのさつと煮 大豆と椎茸の煮物	白身魚の唐揚げ キャベツソテー 大根の梅和え パスタのクリーム煮 ふきのきんぴら
火	エネルギー 478kcal 塩分 1.6g	エネルギー 563kcal 塩分 2.4g

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。