

4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 |
|---|--|--|--|--|
| | 鶏肉の韓国風炒め | 赤魚の甘辛タレ キャベツとインゲンのソテー | 赤魚の青じそ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー | 煮込みハンバーグ アスパラ |
| 1 | 法蓮草としめじのおひたし 白菜とミンチの中華炒め カリフラワーの甘酢漬 | ごぼう大豆 じゃが芋と椎茸の煮物 切干大根煮 | 8 ポテトサラダ 野菜炒め カリフラワーの煮物 | 人参と春雨のサラダ 豆腐としめじのとりみ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 |
| 水 | エネルギー 488kcal 塩分 2.1g | エネルギー 492kcal 塩分 1.6g | エネルギー 484kcal 塩分 1.9g | エネルギー 512kcal 塩分 2.1g |
| | ブリのごま醤油焼 一夜漬 | 大根とつくねの煮物 | 鶏肉のマーマレード煮 キャベツソテー | ブリの照焼 キヌサヤ |
| 2 | ふきと人参の甘露煮 豚肉豆腐 なめこと若芽のサッと煮 | マカロニトマト炒め ホイコーロー 白菜のおかかポン酢和え | 9 能登産かぼちゃ芋のサラダ 竹輪とインゲンの玉子とじ 切干大根煮 | マカロニマリーネサラダ 麩の野菜あんかけ キャベツの塩昆布和え |
| 木 | エネルギー 551kcal 塩分 2.6g | エネルギー 495kcal 塩分 2.3g | エネルギー 525kcal 塩分 1.8g | エネルギー 535kcal 塩分 2.0g |
| | ハムカツ きのこソテー マリーネサラダ 春雨の五目炒め 菜の花のおひたし | 白糸たら味噌粕焼 小松菜の柚子和え 大豆と人参の煮物 麩の玉子とじ 竹輪のごま炒め | 10 サワラのごま焼 大根の酢漬 ゴボウとベーコンのトマト炒め 鶏肉のすき焼煮 法蓮草のおひたし | 餃子・焼売セット 大豆と椎茸の煮物 れんこんの五目炒め煮 きくらげの甘酢和え |
| 金 | エネルギー 535kcal 塩分 1.9g | エネルギー 487kcal 塩分 2.4g | エネルギー 501kcal 塩分 1.8g | エネルギー 558kcal 塩分 2.0g |
| | サワラの磯辺焼 人参のレモン煮 ソースきんぴら キャベツと豚肉のカキソース炒め 高野豆腐煮 | やわらかチキンのガーリックトマト仕立て インゲンソテー 法蓮草ソテー ジャガ芋のカレー煮 切干と若芽の胡麻酢和え | 11 ポークジンジャー 切干と小松菜の煮物 厚揚げとふきの煮物 白菜のおかかポン酢和え | 白身フライ カリフラワーとウインナーのカレー炒め ベーコンポテト 大根の甘酢漬 |
| 土 | エネルギー 498kcal 塩分 2.0g | エネルギー 540kcal 塩分 1.9g | エネルギー 495kcal 塩分 2.5g | エネルギー 591kcal 塩分 1.6g |
| | 和風煮込みハンバーグ スナッペンとう 春雨のサラダ 塩野菜炒め 小松菜のナムル | 鯖の味噌煮 菜の花 白菜と若布の煮物 ナスと麩の炒め煮 大根とひじきの煮物 | 12 プレーンオムレツ ピーマンソテー オクラとそばろのピーナツ味噌和え パスタのクリーム煮 人参しりしり | 和風唐揚げ ジャガ芋ソテー ブロッコリーのゴマ和え 白菜と麩の玉子とじ キャベツの土佐煮 |
| 日 | エネルギー 474kcal 塩分 2.4g | エネルギー 558kcal 塩分 2.0g | エネルギー 488kcal 塩分 2.0g | エネルギー 584kcal 塩分 2.1g |
| | アジのみりん焼 人参のきんぴら ツナと大豆の炒め煮 里芋のかに風あんかけ キャベツの漬物柚子風味 | 肉団子の中華炒め マセドニアンサラダ 炒り豆腐 菜の花のツナ炒め | 13 牛肉とキャベツの炒め物 切干とインゲンの煮物 じゃが芋と椎茸の煮物 一夜漬 | 鯖の生姜煮 菜の花 野菜の三杯酢 鶏肉のネギ味噌炒め なめこと若芽のサッと煮 |
| 月 | エネルギー 475kcal 塩分 1.8g | エネルギー 521kcal 塩分 2.4g | エネルギー 549kcal 塩分 2.3g | エネルギー 552kcal 塩分 2.2g |
| | ミックスカレー | 白身魚のガーリックオイル焼 ミックスソテー | メバルのバジルオリーブ焼 インゲンと人参のグラッセ | 鶏のカレー照煮込み スナッペンとう |
| 7 | れんこんとさつま揚げの煮物 キャベツの酢漬 | コールスローサラダ 菜の花とベーコンのパスタ 豚挽き肉と切干大根の煮物 | 14 油揚げと菜の花の煮物 白菜とミンチの中華炒め 塩枝豆 | 春菊のおひたし 里芋のかに風あんかけ キャベツの漬物柚子風味 |
| 火 | エネルギー 535kcal 塩分 2.3g | エネルギー 502kcal 塩分 1.9g | エネルギー 488kcal 塩分 1.8g | エネルギー 491kcal 塩分 2.1g |

| 昼食 | | 夕食 | | 昼食 | | 夕食 | | 昼食 | | 夕食 | | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|----|--------------------------|--------------------------|--------------------------|----|--------------------------|--------------------------|--------------------------|----|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 天津飯 |  | ブリの磯辺焼 小松菜のナムル 金時豆煮 麩とえのきのさっと煮 竹輪のごま炒め | ハニーマスタードチキン ビーマンソテー きんぴら 菜の花とベーコンのパスタ キャベツの漬物柚子風味 | カツとじ 法蓮草とハムのマリーネ 野菜炒め 一夜漬 | 牛肉とキャベツの炒め物 餃子・焼売セット | 15 | ひき肉と豆腐のうま煮 中華サラダ | エネルギー 552kcal 塩分 2.8g | エネルギー 542kcal 塩分 1.7g | 22 | 水 | エネルギー 552kcal 塩分 1.8g | エネルギー 537kcal 塩分 2.3g | 29 | ソースきんぴら 麩の野菜あんかけ 塩枝豆 | エネルギー 562kcal 塩分 2.4g | エネルギー 556kcal 塩分 1.8g | マーボ春雨 鶏じゃが煮 ふきの含め煮 |
| サワラの酒粕焼 人参のきんぴら コールスローサラダ ジャガ芋ときのこの煮物 ひじきの炒り煮 | | 鶏もも竜田揚げ 法蓮草ソテー パスタのトマトカレー炒め 油揚げの玉子とじ カリフラワーのピーナッツ味噌和え | やわらかハンバーグ きのこソテー 切干と人参のハリハリ 鶏肉と小松菜の煮物 コーンと挽肉の炒め物 | 白糸たら味噌粕焼 こんにゃくきんぴら パスタのサラダ 麩とえのきのさっと煮 オクラのごま和え | 白身魚の西京焼 チンゲン菜とビーマンのソテー 春雨のサラダ 豆腐としめじのどろみ煮 ひじきとベーコンの煮物 | 16 | 水 | エネルギー 510kcal 塩分 1.8g | エネルギー 556kcal 塩分 1.9g | 23 | 木 | エネルギー 474kcal 塩分 2.1g | エネルギー 473kcal 塩分 2.1g | 30 | トマト煮込みハンバーグ アスパラ カリフラワーの甘酢漬け 油揚げの玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 | エネルギー 471kcal 塩分 2.0g | エネルギー 473kcal 塩分 1.7g | 小豆ごはん |
| キャベツメンチ ミックスソテー 切干と若芽の胡麻酢和え 春雨の五目炒め ふきの含め煮 | | アジのみりん焼 インゲンソテー さつま揚げと小松菜の煮びたし ホイコーロー 一夜漬 | サワラの梅ダレ焼 キャベツの土佐煮 人参と春雨のサラダ 炒り豆腐 昆布の佃煮 | 豚肉のおろし煮 若芽の酢味噌和え 塩野菜炒め 法蓮草と油揚げの煮物 | 1 | 17 | 金 | エネルギー 551kcal 塩分 1.8g | エネルギー 475kcal 塩分 1.9g | 24 | 金 | エネルギー 477kcal 塩分 2.2g | エネルギー 567kcal 塩分 1.9g | 金 | エネルギー 286kcal | エネルギー 286kcal | | |
| 白身魚の和風あん キヌサヤ キャベツのピーナッツ和え 五色煮豆 小松菜のおひたし | | ハーブチキンソテー キャベツソテー コーンサラダ 麩の野菜あんかけ ひじき煮 | ナスと鶏肉のしぎ焼 切干とインゲンの煮物 春雨の五目炒め 一夜漬 | ブリのごま焼 人参のきんぴら 菜の花のおひたし ホイコーロー オクラとそばろのピーナッツ味噌和え | 18 | 土 | エネルギー 479kcal 塩分 1.5g | エネルギー 502kcal 塩分 1.6g | 25 | 土 | エネルギー 514kcal 塩分 2.1g | エネルギー 557kcal 塩分 1.7g | | | | | | |
| 豆腐ハンバーグ チンゲン菜とビーマンのソテー ブロッコリーのカナカマヨネーズ ベーコンポテト 白菜のおかかポン酢和え | | ロールキャベツトマト煮込み アスパラ きんぴられんこん ツナの玉子とじ キャベツの酢漬け | 白身魚の青じそ焼 インゲンソテー 和風サラダ 豚肉豆腐 大豆煮 | マイルドカレーのルー 白菜ときのこの煮物 大根の酢漬 | 19 | 日 | エネルギー 483kcal 塩分 1.9g | エネルギー 485kcal 塩分 1.9g | 26 | 日 | エネルギー 470kcal 塩分 2.3g | エネルギー 570kcal 塩分 2.8g | | | | | | |
| 鶏のごまダレ煮 人参グラッセ キャベツとインゲンのソテー 野菜の味噌風味 コンニャクの辛味炒め | | 赤魚のカレー焼 オクラのペペロンチーノ 大根の梅和え キャベツと豚肉のカキソース炒め カリフラワーの煮物 | ロールキャベツの白味噌仕立て スナックえんどう ナスの油炒め 竹輪とインゲンの玉子とじ 法蓮草ソテー | 照焼チキン ミックスソテー 野菜の三杯酢 白菜とミンチの中華炒め オクラのペペロンチーノ | 20 | 月 | エネルギー 501kcal 塩分 1.8g | エネルギー 479kcal 塩分 1.8g | 27 | 月 | エネルギー 475kcal 塩分 1.8g | エネルギー 504kcal 塩分 2.1g | | | | | | |
| 鯖の味噌煮 菜の花 春雨の中華和え ナスと麩の炒め煮 大根の甘酢漬け | | ポークジンジャー ふきと人参の甘露煮 豆腐としめじのどろみ煮 法蓮草のおひたし | メンチカツ スパソテー 油揚げと菜の花の煮物 ベーコンと野菜のソテー 人参しりしり | 鯖のみぞれ煮 キヌサヤ キャベツのピーナッツ和え 五色煮豆 ひじきの炒り煮 | 21 | 火 | エネルギー 558kcal 塩分 1.9g | エネルギー 486kcal 塩分 2.5g | 28 | 火 | エネルギー 539kcal 塩分 1.7g | エネルギー 585kcal 塩分 1.8g | | | | | | |

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。