

6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	アジの昆布醤油焼 一夜漬 三色酢味噌和え 麩の玉子とじ コーンと挽肉の炒め物	トマト煮込みハンバーグ ブロッコリー ナスの油炒め 豚肉豆腐 塩枝豆	8 照焼チキン スナッフえんどう ハムの和風サラダ じゃが芋と椎茸の煮物 キャベツの酢漬け	メバルのバジルオリーブ焼 法蓮草ソテー 白花豆腐煮 豆腐としめじのとろみ煮 コンニャクの辛味炒め
月	エネルギー 479kcal 塩分 2.5g	エネルギー 520kcal 塩分 2.1g	エネルギー 513kcal 塩分 1.8g	エネルギー 483kcal 塩分 1.5g
2	鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー 人参と春雨のサラダ なめことジャガ芋の煮物 カリフラワーの甘酢漬け	赤魚のごま焼 こんにゃくきんぴら レモンかぼちゃ れんこんの五目炒め煮 切干と小松菜の煮物	9 白身魚の味噌煮 キヌサヤ 青菜と高野豆腐の煮物 鶏肉と野菜の中華炒め 人参しりしり	餃子・焼売セット マリーネサラダ 油揚げの玉子とじ さつま芋の炒り煮
火	エネルギー 489kcal 塩分 2.3g	エネルギー 484kcal 塩分 1.8g	エネルギー 483kcal 塩分 2.0g	エネルギー 547kcal 塩分 1.8g
3	白身フライ 法蓮草としめじのおひたし 野菜炒め 竹輪のごま炒め	鶏団子の照煮 四色なます キャベツと豚肉のカキソース炒め 一夜漬	10 メンチカツ バジルスパ ゴボウとベーコンのトマト炒め 塩野菜炒め 大根の甘酢漬け	アジのみりん焼 インゲンソテー 青菜のわさび和え 豚肉豆腐 一夜漬
水	エネルギー 631kcal 塩分 2.1g	エネルギー 486kcal 塩分 2.0g	エネルギー 516kcal 塩分 1.8g	エネルギー 481kcal 塩分 2.0g
4	豚肉のおろし煮 コールスローサラダ ゴロゴロ野菜の塩炒め きんぴられんこん	ブリの塩焼 人参グラッセ 白菜のおかかポン酢和え 五色煮豆 キャベツの漬物柚子風味	11 鯖の生姜煮 菜の花 じゃが芋の中華風サラダ 麩とえのきのさっと煮 昆布の佃煮	ヘルシーハンバーグ キャベツソテー 春雨フルーツサラダ 高野豆腐と牛肉の煮込み オクラのペペロンチーノ
木	エネルギー 596kcal 塩分 1.8g	エネルギー 499kcal 塩分 1.4g	エネルギー 546kcal 塩分 1.5g	エネルギー 559kcal 塩分 2.1g
5	サワラのエスカベッシュ アスパラ 白菜と若布の煮物 菜の花とベーコンのパスタ インゲンと人参のグラッセ	和風唐揚げ 大根の酢漬 ひじきの炒り煮 里芋のかに風あんかけ 白菜の梅しそマヨネーズ和え	12 ロールキャベツトマト煮込み ヤングコーン ひじき煮 五目炒め煮 小松菜のナムル	ブリの照焼 大根と青菜の柚子和え カリフラワーのピクルス 竹輪とインゲンの玉子とじ 塩枝豆
金	エネルギー 539kcal 塩分 2.3g	エネルギー 599kcal 塩分 2.2g	エネルギー 473kcal 塩分 2.1g	エネルギー 533kcal 塩分 2.4g
6	うどん180 なると 豚肉ときくらげの卵炒め 揚げ玉 春菊のごまポン酢和え	鯖のレモンペッパー焼き ミックスソテー 金時豆煮 麩の野菜あんかけ 鶏ミンチと小松菜の煮物	13 赤魚の甘辛タレ きのこソテー 白菜と油揚げの味噌煮 ベーコンポテト 菜の花のツナ炒め	鶏のごまタレ煮 アスパラ 法蓮草としめじのおひたし ホイコーロー 人参と若芽の酢の物
土	エネルギー 676kcal 塩分 3.0g	エネルギー 570kcal 塩分 2.0g	エネルギー 494kcal 塩分 1.6g	エネルギー 519kcal 塩分 1.7g
7	白系たら味噌粕焼 キャベツの塩昆布和え 豚挽き肉と切干大根の煮物 鶏大豆 法蓮草と油揚げの煮物	牛肉とキャベツの炒め物 カリフラワーの煮物 春雨の五目炒め 一夜漬	14 大根とつくねの煮物 れんこんと人参の甘露煮 炒り豆腐 キャベツの漬物柚子風味	サワラの磯辺焼 こんにゃくきんぴら マカロニサラダ 鶏肉のすき焼煮 コーンと挽肉の炒め物
日	エネルギー 506kcal 塩分 2.1g	エネルギー 554kcal 塩分 2.5g	エネルギー 475kcal 塩分 2.4g	エネルギー 528kcal 塩分 1.8g

	昼食	夕食
15	白身魚のみぞれ煮 人参グラッセ ポテトサラダ 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	ハムカツ ミックソテー マカロニトマト炒め 麩の野菜あんかけ 高野豆腐煮
月	エネルギー 502kcal 塩分 1.9g	エネルギー 530kcal 塩分 1.8g
16	チーズオムレツ ピーマンソテー キャベツと若芽のマヨネーズ和え れんこんの五目炒め煮 大根の酢漬	ハーブチキンソテー スパソテー 洋風肉じゃが煮 厚揚げとふきの煮物 法蓮草ソテー
火	エネルギー 498kcal 塩分 1.7g	エネルギー 497kcal 塩分 1.9g
17	ブリのごま醤油焼 キャベツの酢漬け カリフラワーの煮物 白菜とミンチの中華炒め 小松菜の辛子和え	ミックスカレー ツナと大豆の炒め煮 マリーネサラダ
水	エネルギー 516kcal 塩分 2.2g	エネルギー 594kcal 塩分 2.0g
18	鶏肉のマーマレード煮 スナップえんどう なすの中華風南蛮漬け 豆腐としめじのとろみ煮 人参しりしり	赤魚の青じそ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー レインボーサラダ 油揚げの玉子とじ なめこと若芽のサツと煮
木	エネルギー 507kcal 塩分 2.0g	エネルギー 487kcal 塩分 2.2g
19	サワラの酒粕焼 インゲンソテー ふきと人参の甘露煮 五色煮豆 菜の花のおひたし	ポークジンジャー 春雨の中華和え 里芋のかに風あんかけ ひじき煮
金	エネルギー 516kcal 塩分 1.7g	エネルギー 512kcal 塩分 2.3g
20	鶏の酒蒸し香味ソース ヤングコーン さつま揚げと小松菜の煮びたし 白菜と麩の玉子とじ キャベツの土佐煮	白身魚の唐揚げ コンニャクの辛味炒め 大根の梅和え 野菜炒め 一夜漬
土	エネルギー 557kcal 塩分 2.1g	エネルギー 554kcal 塩分 2.6g
21	鯖の照焼 キャベツソテー 和風サラダ じゃが芋と椎茸の煮物 大根の甘酢漬け	和風煮込みハンバーグ キヌサヤ 切干とインゲンの煮物 ホイコーロー オクラのペペロンチーノ
日	エネルギー 569kcal 塩分 1.5g	エネルギー 504kcal 塩分 2.3g

	昼食	夕食
22	鶏肉の韓国風炒め スパゲティサラダ 麩とえのきのさつと煮 一夜漬	カツとじ 蒸し野菜の塩こうじ和え 野菜の味噌風味 竹輪のごま炒め
月	エネルギー 527kcal 塩分 1.7g	エネルギー 532kcal 塩分 2.2g
23	ブリの磯辺焼 キャベツとインゲンのソテー 人参と若芽の酢の物 豚肉豆腐 塩枝豆	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 鶏肉のすき焼煮 ひじきとベーコンの煮物
火	エネルギー 542kcal 塩分 2.2g	エネルギー 482kcal 塩分 1.5g
24	鶏団子のケチャップ煮 五目野菜の甘酢和え ゴロゴロ野菜の塩炒め 高野豆腐煮	サワラの西京焼 きのこソテー 春菊のおひたし 麩の玉子とじ キャベツの漬物柚子風味
水	エネルギー 544kcal 塩分 2.7g	エネルギー 484kcal 塩分 2.7g
25	白身魚のガーリックオイル焼 ミックソテー カリフラワーのピクルス 菜の花とベーコンのパスタ インゲンと人参のグラッセ	鶏肉のチリソース 大根の酢漬 法蓮草と油揚げの煮物 白菜とミンチの中華炒め 大豆煮
木	エネルギー 470kcal 塩分 1.8g	エネルギー 582kcal 塩分 2.7g
26	豆腐ハンバーグ 小松菜の柚子和え れんこんと人参の甘露煮 春雨の五目炒め なめこと若芽のサツと煮	アジの昆布醤油焼 人参グラッセ 野菜の三杯酢 キャベツと豚肉のカキソース炒め 法蓮草ソテー
金	エネルギー 487kcal 塩分 2.2g	エネルギー 495kcal 塩分 2.0g
27	ちらし寿司 野菜たっぷりマーボー豆腐 レモンかぼちゃ	ナスと鶏肉のしぎ焼 マセドニアンサラダ 塩野菜炒め オクラとそばろのピーナツ味噌和え
土	エネルギー 481kcal 塩分 2.2g	エネルギー 531kcal 塩分 1.9g
28	キャベツメンチ インゲンソテー 春雨の酢の物 油揚げの玉子とじ カリフラワーの煮物	鯖の生姜煮 菜の花 れんこんサラダ 五色煮豆 キャベツの土佐煮
日	エネルギー 546kcal 塩分 1.6g	エネルギー 575kcal 塩分 1.6g

	昼食	夕食
29	白身魚みりん焼 小松菜のおかか和え 高野豆腐の味噌煮 ホイコーロー 一夜漬	ハニーマスタードチキン スパソテー 法蓮草とハムのマリーネ 豆腐としめじのとろみ煮 カリフラワーとウィンナーのカレー炒め
月	エネルギー 469kcal 塩分 1.9g	エネルギー 510kcal 塩分 1.9g
30	煮込みハンバーグ スナップえんどう ツナと大豆の炒め煮 ベーコンポテト オクラのペペロンチーノ	ブリのごま焼 キャベツの酢漬け 南瓜のピーナツ和え 厚揚げとふきの煮物 ひじき煮
火	エネルギー 545kcal 塩分 1.7g	エネルギー 515kcal 塩分 1.9g

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。