

# 7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	赤魚の甘辛タレ ブロッコリー 蒸し野菜の塩こうじ和え 竹輪とインゲンの玉子とじ 切干大根のカレーきんぴら	大根とつくねの煮物 ふきの含め煮 じゃが芋と椎茸の煮物 コンニャクの辛味炒め	鶏肉の韓国風炒め ブリのごま醤油焼 インゲンソテー カリフラワーの甘酢漬け 五色煮豆 ゴボウとベーコンのトマト炒め	8
水	エネルギー 495kcal 塩分 1.6g	エネルギー 474kcal 塩分 2.1g	エネルギー 532kcal 塩分 2.0g	エネルギー 533kcal 塩分 2.0g
2	鶏肉のマーマレード煮 アスパラ 春雨のサラダ 野菜炒め ひじきとベーコンの煮物	サワラの磯辺焼 きのこソテー 蒸し鶏と小松菜のごま和え 麩とえのきのさっと煮 一夜漬	赤魚のバジルオリーブ焼 チンゲン菜ソテー パスタのサラダ 野菜の味噌風味 豚挽き肉と切干大根の煮物	9
木	エネルギー 516kcal 塩分 1.9g	エネルギー 480kcal 塩分 1.8g	エネルギー 474kcal 塩分 1.9g	エネルギー 471kcal 塩分 2.0g
3	プレーンオムレツ マカロニトマト炒め 竹の子と人参のおかか煮 大根と豚肉の甘辛煮 キャベツの漬物柚子風味	牛肉とキャベツの炒め物 切干と法蓮草のおひたし 五目炒め煮 カリフラワーのピクルス	鶏のごまとタレ煮 アスパラ 中華うま煮 油揚げの玉子とじ 大根の甘酢漬け	10
金	エネルギー 534kcal 塩分 2.3g	エネルギー 569kcal 塩分 2.0g	エネルギー 552kcal 塩分 1.4g	エネルギー 531kcal 塩分 1.8g
4	鶏肉のレモン風味焼 ピーマンソテー インゲンのごま和え 里芋のかに風あんかけ 白菜のおかかポン酢和え	白身魚の西京焼 人参グラッセ 鶏ミンチと小松菜の煮物 豚肉豆腐 塩枝豆	うどん180 ワカメ 麩と豚肉のチャンプルー 揚げ玉 オクラとそばろのピーナツ味噌和え	11
土	エネルギー 480kcal 塩分 1.7g	エネルギー 494kcal 塩分 2.1g	エネルギー 656kcal 塩分 3.2g	エネルギー 545kcal 塩分 2.2g
5	さばみりん干焼 大根の酢漬 マーボ春雨 れんこんの五目炒め煮 三色酢味噌和え	野菜たっぷりハンバーグ キャベツソテー マカロニサラダ れんこんの五目炒め煮 麩の野菜あんかけ なめこと若芽のサッと煮	カツとじ キャベツと若芽のマヨネーズ和え 豆腐としめじのころみ煮 大豆煮	12
日	エネルギー 607kcal 塩分 1.8g	エネルギー 507kcal 塩分 2.1g	エネルギー 531kcal 塩分 2.0g	エネルギー 482kcal 塩分 1.9g
6	マイルドカレーのルー 切干とインゲンの煮物 キャベツのピーナツ和え	サワラのエスカベッシュ スナックえんどう ゴボウのピリ辛サラダ 炒り豆腐 キャベツの土佐煮	アジの昆布醤油焼 人参のきんぴら 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ホイコーロー コーンと挽肉の炒め物	13
月	エネルギー 574kcal 塩分 2.8g	エネルギー 517kcal 塩分 2.2g	エネルギー 532kcal 塩分 2.0g	エネルギー 490kcal 塩分 2.5g
7	あぶらかれい味噌煮 菜の花 ぜんまいとミンチの煮物 キャベツと豚肉のカキソース炒め 竹輪とキヌサヤのごま炒め	えびカツ バジルトマトスパ 野菜の三杯酢 白菜とミンチの中華炒め 高野豆腐煮	和風煮込みハンバーグ ブロッコリー キャベツサラダ 麩とえのきのさっと煮 コンニャクの辛味炒め	14
火	エネルギー 496kcal 塩分 2.4g	エネルギー 519kcal 塩分 2.0g	エネルギー 468kcal 塩分 2.2g	エネルギー 468kcal 塩分 1.9g

	昼食	夕食
15	ブリのごま焼 インゲンソテー なめこと若芽のサッと煮 ツナの玉子とじ きんぴられんこん	餃子・焼売セット コーンサラダ 麩の野菜あんかけ 小松菜のナムル
水	エネルギー 532kcal 塩分 2.0g	エネルギー 534kcal 塩分 2.1g

16	大根と鶏肉の煮物 マーボ春雨 五目炒め煮 カリフラワーの煮物	白身フライ 法蓮草ソテー 白菜とミンチの中華炒め ひじきとベーコンの煮物
木	エネルギー 497kcal 塩分 1.5g	エネルギー 579kcal 塩分 1.8g

17	サワラの西京焼 小松菜の辛子和え きんぴら 鶏肉のすき焼煮 昆布の佃煮	肉団子の中華炒め コールスローサラダ じゃが芋と椎茸の煮物 塩枝豆
金	エネルギー 507kcal 塩分 2.3g	エネルギー 488kcal 塩分 2.1g

18	チキンピカタ アスパラ 切干と人参のハリハリ ベーコンポテト オクラのペペロンチーノ	天津飯 ひき肉と豆腐のうま煮 野菜の三杯酢
土	エネルギー 569kcal 塩分 2.1g	エネルギー 537kcal 塩分 2.8g

19	鯖の磯辺焼 こんにゃくきんぴら 一口ナスのオランダ煮 野菜の味噌風味 キャベツの漬物柚子風味	やわらかハンバーグ スナップえんどう 大豆と椎茸の煮物 れんこんの五目炒め煮 一夜漬
日	エネルギー 529kcal 塩分 1.7g	エネルギー 495kcal 塩分 1.7g

20	ロールキャベツの白味噌仕立て キヌサヤ れんこんと人参の甘露煮 麩の玉子とじ 竹輪とキヌサヤのごま炒め	赤魚のごま醤油焼 きのこソテー レモンかぼちゃ 厚揚げとふきの煮物 鶏ミンチと小松菜の煮物
月	エネルギー 474kcal 塩分 1.8g	エネルギー 474kcal 塩分 2.4g

21	白身魚のみぞれ煮 菜の花 高野豆腐の味噌煮 ホイコーロー 大根の酢漬	鶏肉のチリソース キャベツソテー ひじきの炒り煮 里芋のかに風あんかけ 白菜と若芽のナムル
火	エネルギー 478kcal 塩分 1.7g	エネルギー 561kcal 塩分 2.7g

	昼食	夕食
22	ポークジンジャー 菜の花のおひたし 五色煮豆 コンニャクの辛味炒め	メバルのバジルオリーブ焼 ピーマンソテー レインボーサラダ 豚肉豆腐 人参しりしり
水	エネルギー 515kcal 塩分 2.1g	エネルギー 478kcal 塩分 1.8g

23	ハムカツ ミックソテー キャベツサラダ 白菜と麩の玉子とじ 高野豆腐煮	鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ ツナと大豆の炒め煮 ゴロゴロ野菜の塩炒め 春菊のごまポン酢和え
木	エネルギー 525kcal 塩分 1.5g	エネルギー 544kcal 塩分 2.2g

24	うどん180 錦糸卵 豚肉とキャベツのごま風味炒め 揚げ玉 法蓮草としめじのおひたし	サワラの酒粕焼 キャベツの土佐煮 青菜のわさび和え 春雨の五目炒め 白花豆煮
金	エネルギー 644kcal 塩分 3.5g	エネルギー 541kcal 塩分 1.9g

25	アジのみりん焼 インゲンソテー 白菜と油揚げの味噌煮 鶏肉と大豆の生姜煮 ふきの含め煮	ナスと鶏肉のしぎ焼 大根の梅和え 油揚げの玉子とじ 人参と若芽の酢の物
土	エネルギー 506kcal 塩分 1.8g	エネルギー 518kcal 塩分 2.2g

26	牛肉とキャベツの炒め物 青菜と高野豆腐の煮物 麩とえのきのさっと煮 カリフラワーのピクルス	白身魚の和風あん アスパラ ごぼうのごま酢和え 鶏肉のすき焼煮 キャベツの塩昆布和え
日	エネルギー 588kcal 塩分 2.0g	エネルギー 496kcal 塩分 1.8g

27	鯖の味噌煮 人参のきんぴら 竹輪のごま炒め れんこんの五目炒め煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし	やわらかハンバーグ ヤングコーン ポテトサラダ 野菜炒め 大豆煮
月	エネルギー 608kcal 塩分 2.2g	エネルギー 494kcal 塩分 1.8g

28	ハーブチキンソテー スパソテー 野菜の三杯酢 ベーコンポテト 金時豆煮	ブリの塩焼 一夜漬 白菜と若芽の煮物 炒り豆腐 小松菜の辛子和え
火	エネルギー 516kcal 塩分 1.4g	エネルギー 496kcal 塩分 1.7g

	昼食	夕食
29	鶏団子の照煮 マカロニとパプリカのサラダ 麩の玉子とじ キャベツの漬物柚子風味	メンチカツ オクラのペペロンチーノ 菜の花のおひたし 五目炒め煮 コンニャクの辛味炒め
水	エネルギー 495kcal 塩分 1.9g	エネルギー 537kcal 塩分 1.9g

30	白身魚のガーリックオイル焼 法蓮草ソテー ゴボウとベーコンのトマト炒め 白菜とミンチの中華炒め 人参しりしり	和風唐揚げ バジルスパ 春雨フルーツサラダ じゃが芋と椎茸の煮物 春菊のおひたし
木	エネルギー 470kcal 塩分 2.1g	エネルギー 604kcal 塩分 2.0g

31	豆腐ハンバーグ スナップえんどう 豚肉と大根のピリ辛煮 塩野菜炒め きんぴられんこん	さわら白醤油焼 塩枝豆 キャベツの白ドレ和え 麩の野菜あんかけ ひじきとベーコンの煮物
金	エネルギー 470kcal 塩分 1.7g	エネルギー 481kcal 塩分 1.7g

## 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。