

8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	ブリのごま醤油焼 一夜漬 中華うま煮 キャベツと豚肉のカキソース炒め なめこと若芽のサッと煮	ロールキャベツトマト煮込み ブロッコリー ひじきの五目煮 ベーコンと野菜のソテー 竹輪とキヌサヤのごま炒め	鶏団子のケチャップ煮 8 切干と法蓮草のおひたし じゃが芋と椎茸の煮物 昆布の佃煮	鯖の照焼 こんにやくきんぴら 高野豆腐の味噌煮 豚肉とキャベツのごま風味炒め 小松菜の辛子和え
土	エネルギー 585kcal 塩分 2.6g	エネルギー 478kcal 塩分 2.3g	エネルギー 495kcal 塩分 2.3g	エネルギー 574kcal 塩分 1.9g
2	肉団子の中華炒め	鯖の磯辺焼 ピーマンソテー カリフラワーとウィンナーのカレー炒め ツナの玉子とじ 三色酢味噌和え	サワラのごま焼 きのこソテー 9 コーンと挽肉の炒め物 れんこんの五目炒め煮 白菜のおかかポン酢和え	花野菜と鶏肉のバジル炒め 一口ナスのオランダ煮 麩とえのきのさっと煮 一夜漬
日	エネルギー 501kcal 塩分 2.2g	エネルギー 530kcal 塩分 1.8g	エネルギー 503kcal 塩分 2.1g	エネルギー 516kcal 塩分 1.7g
3	白糸たら味噌粕焼 人参グラッセ 3 青菜と高野豆腐の煮物 豚肉とじゃが芋の昆布煮 キャベツの土佐煮	鶏釜めし 鶏肉と野菜の洋風南蛮漬け コーンサラダ 五色煮豆 さつま芋の炒り煮	豚肉のおろし煮 10 キャベツの白ドレ和え 野菜炒め オクラのペペロンチーノ	アジの昆布醤油焼 人参のきんぴら コールスローサラダ 油揚げの玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物
月	エネルギー 486kcal 塩分 2.0g	エネルギー 552kcal 塩分 1.3g	エネルギー 578kcal 塩分 1.8g	エネルギー 495kcal 塩分 1.9g
4	プレーンオムレツ ミックソテー ナスの油炒め 厚揚げとふきの煮物 白花豆煮	赤魚の甘辛タレ チンゲン菜とピーマンのソテー 春雨のサラダ 鶏肉と野菜の中華炒め 大根の酢漬	サーモンフライ バジルスパ 11 野菜の三杯酢 ベーコンポテト 塩枝豆	餃子・焼売セット 白菜ときこのこの煮物 春雨の五目炒め 一夜漬
火	エネルギー 505kcal 塩分 1.9g	エネルギー 529kcal 塩分 1.5g	エネルギー 647kcal 塩分 1.7g	エネルギー 530kcal 塩分 2.4g
5	サワラのエスカベッシュ アスパラ 和風サラダ 炒り豆腐 コンニャクの辛味炒め	タンドリーチキン スパソテー 青菜のわさび和え 里芋のかに風あんかけ 大豆と人参の煮物	ハーブチキンソテー ミックソテー 12 豚挽き肉と切干大根の煮物 豆腐としめじのとろみ煮 キャベツの塩昆布和え	白身魚の四川風ソース ヤングコーン 青菜と高野豆腐の煮物 さつま揚げの味噌炒め 大豆と椎茸の煮物
水	エネルギー 520kcal 塩分 2.4g	エネルギー 517kcal 塩分 1.3g	エネルギー 487kcal 塩分 1.6g	エネルギー 515kcal 塩分 1.8g
6	和風煮込みハンバーグ キヌサヤ 6 法蓮草とハムのマリーネ 鶏肉のすき焼煮 カリフラワーの甘酢漬	えびカツ キャベツソテー 切干大根煮 豚肉豆腐 ひじきと挽肉の炒め煮	13 赤魚のカレー焼 インゲンと人参のグラッセ 竹輪のごま炒め 高野豆腐と牛肉の煮込み キャベツの土佐煮	大根とつくねの煮物(3個/人) ポテトサラダ ホイコーロー オクラのごま和え
木	エネルギー 477kcal 塩分 2.3g	エネルギー 549kcal 塩分 2.0g	エネルギー 484kcal 塩分 1.8g	エネルギー 510kcal 塩分 2.3g
7	うどん ワカメ 7 豚肉としめじの生姜バター風味 揚げ玉 キャベツの漬物柚子風味	鶏のカレー照煮込み スナックえんどう オクラとそばろのピーナツ味噌和え 白菜と麩の玉子とじ 金時豆煮	14 やわらかハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 切干大根のカレーきんぴら 豚肉と白菜のトマト煮込み 人参しりしり	ブリのごま焼 コンニャクの辛味炒め カリフラワーのピクルス 鶏肉と野菜の中華炒め 一夜漬
金	エネルギー 628kcal 塩分 3.4g	エネルギー 520kcal 塩分 1.8g	エネルギー 485kcal 塩分 2.3g	エネルギー 526kcal 塩分 1.9g

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食					
15	うどん 錦糸卵 麩の野菜あんかけ 揚げ玉 ゴボウのピリ辛サラダ		鶏肉のレモン風味焼 人参グラッセ 青菜のわさび和え 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 竹の子と人参のおかか煮	22	牛肉とキャベツの炒め物 なすの中華風南蛮漬け 春雨の五目炒め 小松菜の柚子和え	カツとじ 蒸し鶏と小松菜のごま和え キャベツと豚肉のカキソース炒め カリフラワーの煮物	29	メバルのバジルオリーブ焼 アスパラ コールスローサラダ 鶏肉のすき焼煮 大根の甘酢漬	やわらかハンバーグ スナップえんどう 切干と小松菜の煮物 春雨の五目炒め 大豆煮	エネルギー 656kcal 塩分 3.1g	エネルギー 494kcal 塩分 1.8g	エネルギー 563kcal 塩分 2.6g	エネルギー 558kcal 塩分 2.0g	エネルギー 482kcal 塩分 1.4g	エネルギー 476kcal 塩分 2.1g
16	メンチカツ スパンテー ひじきの炒り煮 豚肉豆腐 キャベツの漬物柚子風味		あぶらかれい味噌煮 インゲンソテー きんぴられんこん 麩の玉子とじ 一夜漬	23	ます白糍焼 一夜漬 チキンアラビータ ベーコンポテト ひじきと挽肉の炒め煮	豆腐ハンバーグ インゲンと人参のグラッセ 豚肉と大根のピリ辛煮 油揚げの玉子とじ 春菊のおひたし	30	鶏団子の照煮 菜の花のおひたし ナスと麩の炒め煮 法蓮草と油揚げの煮物	白身魚の西京焼 人参のきんぴら カリフラワーの柚子味噌和え キャベツと豚肉のカキソース炒め 一夜漬	エネルギー 536kcal 塩分 2.0g	エネルギー 476kcal 塩分 2.1g	エネルギー 487kcal 塩分 1.2g	エネルギー 501kcal 塩分 1.8g	エネルギー 473kcal 塩分 1.8g	エネルギー 481kcal 塩分 2.2g
17	鯖の酒粕焼 キヌサヤ 白菜と若布の煮物 ベーコンと野菜のソテー 法蓮草と油揚げの煮物		鶏のごまタレ煮 キャベツソテー 切干とインゲンの煮物 野菜の味噌風味 カリフラワーの甘酢漬	24	照焼チキン スパンテー キャベツのピーナッツ和え 豚肉豆腐 なめこと若芽のサツと煮	サワラのごま醤油焼 こんにやくきんぴら マカロニとパプリカのサラダ じゃが芋と椎茸の煮物 竹の子と人参のおかか煮	31	鯖の竜田揚げ キヌサヤ 野菜のピーナッツ和え 白菜とミンチの中華炒め 大根の酢漬	鶏肉のマーレード煮 バジルスパ ひじきの五目煮 ベーコンポテト ふきの含め煮	エネルギー 568kcal 塩分 1.6g	エネルギー 511kcal 塩分 1.6g	エネルギー 526kcal 塩分 2.3g	エネルギー 512kcal 塩分 2.1g	エネルギー 605kcal 塩分 1.6g	エネルギー 512kcal 塩分 1.8g
18	トマト煮込みハンバーグ アスパラ マーボ春雨 白菜と麩の玉子とじ 大根の酢漬		さわら白醤油焼 法蓮草ソテー レモンかぼちゃ 五色煮豆 鶏ミンチと小松菜の煮物	25	白身魚の生姜煮 きのこソテー 金時豆煮 大根と豚肉の甘辛煮 法蓮草ソテー	ハヤシライスルー 白菜と若布の煮物 さつま芋のレモン煮				エネルギー 500kcal 塩分 1.7g	エネルギー 490kcal 塩分 1.5g	エネルギー 506kcal 塩分 1.9g	エネルギー 534kcal 塩分 2.9g		
19	ナスと鶏肉のしぎ焼 ぜんまいとミンチの煮物 さつま揚げの味噌炒め 高野豆腐煮		アジの塩焼 人参のきんぴら 菜の花と竹輪の辛子和え 豚肉とじゃが芋の昆布煮 キャベツの塩昆布和え	26	チキンピカタ ミックソテー ふきと人参の甘露煮 ホイコーロー ひじきとベーコンの煮物	ブリの磯辺焼 人参グラッセ マーボ春雨 豆腐としめじのとろみ煮 大豆と椎茸の煮物				エネルギー 522kcal 塩分 1.8g	エネルギー 492kcal 塩分 1.5g	エネルギー 572kcal 塩分 2.2g	エネルギー 504kcal 塩分 1.8g		
20	ブリの照焼 スナップえんどう れんこんサラダ 麩とえのきのさつと煮 竹輪のごま炒め		ポークジンジャー しらすご飯 豚挽き肉と切干大根の煮物 鶏肉のすき焼煮 白菜の辛子柚子和え	27	アジのみりん焼 キャベツの土佐煮 中華うま煮 高野豆腐と牛肉の煮込み 竹輪とキヌサヤのごま炒め	ロールキャベツの白味噌仕立て インゲンソテー 一口ナスのオランダ煮 れんこんの五目炒め煮 コンニャクの辛味炒め				エネルギー 531kcal 塩分 2.4g	エネルギー 549kcal 塩分 2.2g	エネルギー 508kcal 塩分 2.1g	エネルギー 477kcal 塩分 1.7g		
21	和風唐揚げ ピーマンソテー 油揚げと菜の花の煮物 白菜とミンチの中華炒め 塩枝豆		白身魚みりん焼 チンゲン菜ソテー ふきの含め煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 人参しりしり	28	ハムカツ ヤングコーン 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩の玉子とじ オクラのペペロンチーノ	鶏肉の韓国風炒め さつま揚げと小松菜の煮びたし 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 キャベツの漬物柚子風味				エネルギー 596kcal 塩分 2.4g	エネルギー 471kcal 塩分 2.0g	エネルギー 558kcal 塩分 1.6g	エネルギー 509kcal 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。