

9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	オムレツイタリアンソース キャベツソテー ポテトサラダ 麩の野菜あんかけ 蒸し鶏と小松菜のごま和え	白糸たら味噌粕焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 切干大根煮 鶏肉と野菜の中華炒め 昆布の佃煮	エネルギー 480kcal 塩分 1.4g	エネルギー 488kcal 塩分 2.3g	8	白身魚の味噌煮 菜の花 ふきと人参の甘露煮 鶏肉のすき焼煮 なめこと若芽のサッと煮	キャベツメンチ 人参グラッセ カリフラワーのピクルス 豚肉と野菜の生姜炒め 一夜漬	エネルギー 470kcal 塩分 2.2g	エネルギー 571kcal 塩分 2.0g
2	ブリの照焼 きのこソテー 四色なます 五目炒め煮 カリフラワーの煮物	ポークジンジャー ごぼうのごま酢和え 白菜と麩の玉子とじ 人参しりしり	エネルギー 526kcal 塩分 2.2g	エネルギー 497kcal 塩分 2.2g	9	タンドリーチキン 小松菜のナムル 玉子スパサラダ さつま揚げの味噌炒め ひじき煮	赤魚の甘辛タレ キヌサヤ 竹輪のごま炒め 豚肉豆腐 キャベツの漬物柚子風味	エネルギー 525kcal 塩分 1.6g	エネルギー 525kcal 塩分 1.9g
3	白身フライ 人参と春雨のサラダ じゃが芋と椎茸の煮物 鶏ミンチと小松菜の煮物	鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 野菜炒め 切干と法蓮草のおひたし	エネルギー 623kcal 塩分 1.7g	エネルギー 554kcal 塩分 2.2g	10	鯖のレモンペッパー焼き ミックソテー 青菜と高野豆腐の煮物 麩の野菜あんかけ コンニャクの辛味炒め	やわらかチキンのガーリックトマト仕立て スナッフえんどう 若芽の酢味噌和え ベーコンポテト 法蓮草と油揚げの煮物	エネルギー 570kcal 塩分 2.0g	エネルギー 540kcal 塩分 1.4g
4	牛肉とキャベツの炒め物 マカロニとパプリカのサラダ 里芋のかに風あんかけ 竹輪とキヌサヤのごま炒め	トマト煮込みハンバーグ インゲンソテー かぼちゃのオリーブサラダ 五色煮豆 ひじきとベーコンの煮物	エネルギー 613kcal 塩分 2.2g	エネルギー 518kcal 塩分 1.9g	11	うどん なると 豚肉と大根のピリ辛煮 揚げ玉 キャベツと若芽のマヨネーズ和え	 メバルのバジルオリーブ焼 オクラのペペロンチーノ スパゲティサラダ 白菜とミンチの中華炒め 塩枝豆	エネルギー 707kcal 塩分 3.2g	エネルギー 484kcal 塩分 1.7g
5	ハニーマスタードチキン スパソテー 法蓮草ソテー 油揚げの玉子とじ 大根の梅和え	赤魚のごま焼 小松菜の柚子和え 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんの五目炒め煮 一夜漬	エネルギー 496kcal 塩分 1.8g	エネルギー 492kcal 塩分 1.7g	12	白身魚の西京焼 人参のきんぴら 鶏ミンチと小松菜の煮物 揚ナスの煮物 切干大根煮	やわらかハンバーグ インゲンと人参のグラッセ 高野豆腐の味噌煮 豚肉と白菜のトマト煮込み キャベツの塩昆布和え	エネルギー 477kcal 塩分 2.0g	エネルギー 497kcal 塩分 2.1g
6	鯖の磯辺焼 こんにゃくきんぴら 中華うま煮 じゃが芋としめじの煮物 高野豆腐煮	餃子・焼売セット マーボ春雨 麩とえのきのさっと煮 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	エネルギー 565kcal 塩分 1.7g	エネルギー 516kcal 塩分 1.8g	13	鶏肉と野菜の洋風南蛮漬け 一口ナスのオランダ煮 春雨の五目炒め 法蓮草ソテー	サワラの酒粕焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 切干と人参のハリハリ キャベツと豚肉のカキソース炒め 金時豆煮	エネルギー 503kcal 塩分 1.6g	エネルギー 566kcal 塩分 1.9g
7	チキンピカタ アスパラ 野菜の三杯酢 炒り豆腐 大豆と椎茸の煮物	さわら白醤油焼 ジャガ芋ソテー 切干と小松菜の煮物 ホイコーロー 白菜の辛子柚子和え	エネルギー 567kcal 塩分 2.1g	エネルギー 493kcal 塩分 1.8g	14	ブリのごま醤油焼 キャベツの土佐煮 コーンと挽肉の炒め物 麩の玉子とじ ひじきとベーコンの煮物	鶏肉のマーマレード煮 ヤングコーン 大根の千切り煮 豆腐としめじのとろみ煮 カリフラワーの甘酢漬け	エネルギー 556kcal 塩分 2.2g	エネルギー 490kcal 塩分 1.8g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
15	豚肉のおろし煮 れんこんと人参の甘露煮 麩とえのきのさつと煮 さつま芋の炒り煮	ます白糍焼 キャベツソテー なすの中華風南蛮漬け 油揚げの玉子とじ 一夜漬	さば塩焼 ピーマンソテー きんぴられんこん 鶏肉と大豆の生姜煮 法蓮草のおひたし	牛焼肉炒め カリフラワーの甘酢漬け 鶏肉と野菜の中華炒め 大根とひじきの煮物	ロールキャベツの白味噌仕立て スナッペンどう 竹輪のごま炒め 五色煮豆 キャベツの漬物柚子風味	ブリの磯辺焼 インゲンソテー コールスローサラダ 豚肉豆腐 ふきの含め煮
火	エネルギー 579kcal 塩分 1.7g	エネルギー 469kcal 塩分 1.2g	エネルギー 585kcal 塩分 2.2g	エネルギー 627kcal 塩分 1.8g	エネルギー 480kcal 塩分 1.7g	エネルギー 532kcal 塩分 1.9g
16	マイルドカレー 大根と人参の金平 春菊のごまボン酢和え	豆腐ハンバーグ こんにゃくきんぴら 大根の梅和え じゃが芋と椎茸の煮物 オクラとそばろのピーナッツ味噌和え	鶏団子のケチャップ煮 白菜と若布の煮物 麩とえのきのさつと煮 小松菜の柚子和え	赤魚の酒粕焼 ヤングコーン マセドニアンサラダ 白菜とミンチの中華炒め ひじきとベーコンの煮物	白身魚みりん焼 キャベツの土佐煮 白花豆煮 ベーコンポテト なめこと若芽のサツと煮	鶏の幽庵焼 バジルスパ 切干大根のカレーきんぴら 野菜炒め 法蓮草と油揚げの煮物
水	エネルギー 600kcal 塩分 3.1g	エネルギー 478kcal 塩分 2.1g	エネルギー 509kcal 塩分 2.6g	エネルギー 502kcal 塩分 1.9g	エネルギー 474kcal 塩分 1.8g	エネルギー 563kcal 塩分 1.5g
17	ハムカツ マカロニトマト炒め 白菜のおかかボン酢和え 五色煮豆 竹の子と人参のおかか煮	赤魚の生姜煮 きのこソテー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋のカレー煮 大根の甘酢漬け	白身魚の青じそ焼 キャベツソテー 春菊のおひたし 鶏肉のすき焼煮 塩枝豆	鶏肉の韓国風炒め ひじきの炒り煮 白菜と麩の玉子とじ カリフラワーのピーナッツ味噌和え		
木	エネルギー 530kcal 塩分 1.8g	エネルギー 472kcal 塩分 2.1g	エネルギー 473kcal 塩分 1.9g	エネルギー 511kcal 塩分 1.9g		
18	鯖のレモンペッパー焼き アスパラ パスタのサラダ 厚揚げとふきの煮物 キャベツの漬物柚子風味	鶏もも竜田揚げ ミックソテー 切干と小松菜の煮物 ホイコーロー 人参しりしり	和風煮込みハンバーグ オクラのペペロンチーノ スパゲティサラダ キャベツと豚肉のカキソース炒め 竹の子と人参のおかか煮	サワラのバジルオリーブ焼 きのこソテー れんこんと人参の甘露煮 五目炒め煮 一夜漬		
金	エネルギー 596kcal 塩分 2.2g	エネルギー 565kcal 塩分 2.0g	エネルギー 535kcal 塩分 2.5g	エネルギー 500kcal 塩分 1.6g		
19	ロールキャベツトマト煮込み スナッペンどう 春雨のサラダ 炒り豆腐 コンニャクの辛味炒め	アジのみりん焼 キヌサヤ ごぼうのごま酢和え ナスと麩の炒め煮 高野豆腐煮	うどん なると じゃが芋と椎茸の煮物 揚げ玉 油揚げと菜の花の煮物	えびカツ 青じそパスタ カリフラワーのピクルス 厚揚げとふきの煮物 オクラとそばろのピーナッツ味噌和え		
土	エネルギー 481kcal 塩分 2.0g	エネルギー 499kcal 塩分 1.7g	エネルギー 626kcal 塩分 3.1g	エネルギー 521kcal 塩分 1.8g		
20	白身魚の和風あん 小松菜のナムル ひじき煮 さつま揚げの味噌炒め ふきの含め煮	鶏肉のレモン風味焼 インゲンソテー 竹輪のごま炒め ベーコンポテト なめこと若芽のサツと煮	大根と鶏肉の煮物 和風サラダ 里芋のかに風あんかけ 大豆煮	鯖の照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー ポテトサラダ 豆腐としめじのとろみ煮 一夜漬		
日	エネルギー 501kcal 塩分 1.8g	エネルギー 489kcal 塩分 2.2g	エネルギー 528kcal 塩分 1.7g	エネルギー 565kcal 塩分 1.7g		
21	やわらかハンバーグ スパソテー 高野豆腐の味噌煮 野菜炒め オクラのごま和え	サワラの磯辺焼 大根の酢漬 菜の花のおひたし れんこんの五目炒め煮 一夜漬	アジの昆布醤油焼 人参グラッセ 鶏ミンチと小松菜の煮物 ホイコーロー 白菜のおかかボン酢和え	鶏のごまタレ煮 コンニャクの辛味炒め 法蓮草としめじのおひたし 油揚げの玉子とじ 大根の甘酢漬け		
月	エネルギー 482kcal 塩分 1.8g	エネルギー 490kcal 塩分 1.9g	エネルギー 480kcal 塩分 1.9g	エネルギー 531kcal 塩分 1.6g		

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。