

10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	
田楽煮		赤魚のごま醤油焼		白系たら味噌粕焼		大根とつくねの煮物	
1 若芽としらすのおひたし		チンゲン菜ソテー		ミックスソテー		ごぼうのごま酢和え	
鶏肉のすき焼煮		マーボ春雨		豚バラと白菜のクリーム煮込み		竹の子と人参のおかか煮	
塩枝豆		パスタのクリーム煮		オクラのペペロンチーノ		油揚げの玉子とじ	
木	エネルギー 469kcal 塩分 2.1g	蒸し鶏と小松菜のごま和え	エネルギー 494kcal 塩分 2.1g	木	エネルギー 481kcal 塩分 2.1g	白身フライ	エネルギー 474kcal 塩分 2.3g
鶏肉の韓国風炒め		やわらかハンバーグ		鶏のごまタレ煮		人参グラッセ	
2 切干とインゲンの煮物		キノサヤ		パスタのサラダ		豆腐としめじのトロみ煮	
麩の野菜あんかけ		ひじきの炒り煮		豆腐としめじのトロみ煮		キャベツの漬物柚子風味	
菜の花のおひたし		白菜とミンチの中華炒め		キャベツの漬物柚子風味		切干大根のカレーきんぴら	
金	エネルギー 489kcal 塩分 1.8g	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	エネルギー 470kcal 塩分 1.9g	金	エネルギー 548kcal 塩分 1.6g	切干大根のカレーきんぴら	エネルギー 606kcal 塩分 1.6g
ハムカツ		鯖の生姜煮		赤魚の青じそ焼		豆腐ハンバーグ	
3 ヤングコーン		菜の花		きのこソテー		菜の花	
きんぴられんこん		煮生酢		レモンかぼちゃ		きんぴら	
厚揚げと大根の煮物		ベーコンと野菜のソテー		麩の玉子とじ		豚肉とじゃが芋の昆布煮	
キャベツの塩昆布和え		竹輪とキノサヤのごま炒め		法蓮草と油揚げの煮物		人参と若芽の酢の物	
土	エネルギー 504kcal 塩分 1.4g	土	エネルギー 585kcal 塩分 1.7g	土	エネルギー 492kcal 塩分 2.0g	土	エネルギー 499kcal 塩分 1.6g
サワラの磯辺焼		ハーブチキンソテー		鶏の幽庵焼		アジの昆布醤油焼	
4 インゲンと人参のグラッセ		アスパラ		ヤングコーン		小松菜のおひたし	
キャベツと若芽のマヨネーズ和え		ベーコンのごま酢和え		カリフラワーのピーナッツ味噌和え		コールスローサラダ	
五目炒め煮		じゃが芋と椎茸の煮物		白菜とミンチの中華炒め		パスタのクリーム煮	
さつま芋の炒り煮		一夜漬		煮生酢		一夜漬	
日	エネルギー 492kcal 塩分 1.8g	日	エネルギー 472kcal 塩分 1.7g	日	エネルギー 555kcal 塩分 1.5g	日	エネルギー 485kcal 塩分 2.2g
牛肉とキャベツの炒め物		白身魚の和風あん		メバルのバジルオリーブ焼		メンチカツ	
5 豚挽き肉と切干大根の煮物		人参のきんぴら		インゲンソテー		青じそパスタ	
鶏肉と野菜の中華炒め		大豆と椎茸の煮物		鶏ミンチと小松菜の煮物		カリフラワーの煮物	
人参しりしり		豚肉と白菜のトマト煮込み		五目炒め煮		麩の野菜あんかけ	
月	エネルギー 646kcal 塩分 2.3g	ひじきと挽肉の炒め煮		竹輪のごま炒め		菜の花のおひたし	
月	エネルギー 533kcal 塩分 1.8g	月	エネルギー 480kcal 塩分 1.6g	月	エネルギー 502kcal 塩分 1.9g		
チキンピカタ		ハヤシライス		鶏もも竜田揚げ		焼肉塩炒め	
6 キャベツソテー		カレー		大根の酢漬		コンニャクの辛味炒め	
青菜と高野豆腐の煮物		菜の花と竹輪の辛子和え		肉入りうの花		炒り豆腐	
ホィコーロー		さつま芋のレモン煮		ジャガ芋のカレー煮		オクラのごま和え	
一夜漬		火	エネルギー 591kcal 塩分 2.0g	火	エネルギー 550kcal 塩分 2.3g	火	エネルギー 577kcal 塩分 1.7g
プレーンオムレツ		牛焼肉炒め		ブリの照焼		煮込みハンバーグ	
7 バジルトマトスパ		ミックスポテトサラダ		チンゲン菜とピーマンのソテー		キノサヤ	
人参と春雨のサラダ		ナスと麩の炒め煮		豚挽き肉と切干大根の煮物		フレンチマカロニ	
白菜と厚揚げのトロみ煮		金時豆煮		さつま揚げの味噌炒め		春雨のごま炒め	
切干と小松菜の煮物		水	エネルギー 477kcal 塩分 1.7g	水	エネルギー 531kcal 塩分 2.1g	水	エネルギー 574kcal 塩分 1.9g

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
15	やわらかチキンのガーリックマト仕立て ピーマンソテー キャベツサラダ ホイコーロー 人参のきんぴら	鯖のレモンペッパー焼き 塩枝豆 白菜と若布の煮物 ベーコンポテト 竹輪とキヌサヤのごま炒め	木	エネルギー 534kcal 塩分 1.5g	エネルギー 601kcal 塩分 2.3g	22	カツとじ きんぴられんこん 豆腐としめじのとろみ煮 法蓮草ソテー	餃子・焼売セット 若芽の酢味噌和え 豚バラと白菜のクリーム煮込み 菜の花のおひたし	木	エネルギー 531kcal 塩分 2.0g	エネルギー 550kcal 塩分 2.0g
16	白身魚の西京焼 アスパラ 切干と小松菜の煮物 鶏肉のすき焼煮 ふきの含め煮	ロールキャベツのクリーム煮 インゲンと人参のグラッセ ごぼうのごま酢和え 油揚げの玉子とじ 大豆煮	金	エネルギー 470kcal 塩分 1.9g	エネルギー 493kcal 塩分 1.8g	23	花野菜と鶏肉のバジル炒め 白菜と若布の煮物 五目炒め煮 一夜漬	サワラの蒲焼 きのこソテー 切干と人参のハリハリ 里芋のかに風あんかけ 鶏ミンチと小松菜の煮物	木	エネルギー 483kcal 塩分 2.6g	エネルギー 512kcal 塩分 1.6g
17	和風唐揚げ ミックスソテー 五目野菜の甘酢和え 厚揚げと大根の煮物 キャベツの土佐煮	ホッケのごま焼 こんにゃくきんぴら 青菜のわさび和え 野菜炒め 五目うの花	土	エネルギー 576kcal 塩分 2.0g	エネルギー 478kcal 塩分 1.8g	24	白身魚の青じそ焼 コンニャクの辛味炒め 油揚げと菜の花の煮物 麩の玉子とじ 金時豆煮	和風唐揚げ インゲンと人参のグラッセ 法蓮草のおひたし じゃが芋としめじの煮物 キャベツの漬物柚子風味	金	エネルギー 482kcal 塩分 1.9g	エネルギー 528kcal 塩分 2.3g
18	サワラの磯辺焼 大根の甘酢漬け ひじきとベーコンの煮物 豚肉と白菜のトマト煮込み 小松菜の柚子和え	おでん れんこんサラダ 鶏肉と野菜の中華炒め 法蓮草と油揚げの煮物	日	エネルギー 508kcal 塩分 1.9g	エネルギー 484kcal 塩分 2.6g	25	ミックスカレー ズッキーニのトマト炒め コールスローサラダ	ブリの塩焼 アスパラ カリフラワーのピーナッツ味噌和え ホイコーロー 竹輪とキヌサヤのごま炒め	日	エネルギー 560kcal 塩分 1.9g	エネルギー 521kcal 塩分 1.5g
19	ポークジンジャー カリフラワーとウィンナーのカレー炒め 麩とえのきのさっと煮 オクラのペペロンチーノ	鶏肉のレモン風味焼 ヤングコーン 野菜のピーナッツ和え ジャガ玉煮 ゴボウとベーコンのトマト炒め	月	エネルギー 491kcal 塩分 2.2g	エネルギー 508kcal 塩分 1.6g	26	鯖のごま焼 こんにゃくきんぴら 高野豆腐の味噌煮 麩の野菜あんかけ コーンと挽肉の炒め物	トマト煮込みハンバーグ ミックスソテー キャベツサラダ 春雨のごま炒め 切干と小松菜の煮物	月	エネルギー 491kcal 塩分 2.2g	エネルギー 508kcal 塩分 1.6g
20	赤魚の酒粕焼 インゲンソテー コーンサラダ 白菜と厚揚げのとろみ煮 切干大根煮	天津飯 白菜とミンチの中華炒め おからと玉ねぎのサラダ	火	エネルギー 496kcal 塩分 1.9g	エネルギー 544kcal 塩分 2.6g	27	鶏肉のマーレード煮 人参グラッセ 五目野菜の甘酢和え ジャガ玉煮 大豆煮	アジのみりん焼 キャベツの土佐煮 ひじきの炒り煮 野菜炒め ゴボウとベーコンのトマト炒め	火	エネルギー 495kcal 塩分 1.7g	エネルギー 477kcal 塩分 2.0g
21	鶏団子の照煮 一口ナスのオランダ煮 白菜と麩の玉子とじ 高野豆腐煮	鯖のごま醤油焼 キャベツの塩昆布和え 小松菜のおひたし じゃが芋と椎茸の煮物 人参しりしり	水	エネルギー 486kcal 塩分 1.8g	エネルギー 531kcal 塩分 1.7g	28	赤魚のバジルオリーブ焼 人参のきんぴら おからと玉ねぎのサラダ パスタのクリーム煮 白花豆煮	鶏肉と野菜の洋風南蛮漬け マリーネサラダ ジャガ芋のカレー煮 一夜漬	水	エネルギー 500kcal 塩分 1.4g	エネルギー 534kcal 塩分 1.9g
29	おでんA 竹輪のごま炒め 鶏肉のすき焼煮 小松菜の柚子和え	えびカツ ヤングコーン 菜の花のおひたし ひき肉と里芋の味噌煮 人参しりしり	木	エネルギー 483kcal 塩分 2.6g	エネルギー 512kcal 塩分 1.6g	30	白身魚の和風きのこあん 煮生酢 キャベツと豚肉のカキソース炒め 昆布の佃煮	鶏のカレー照煮込み キヌサヤ 菜の花と竹輪の辛子とえ 五色煮豆 一夜漬	金	エネルギー 501kcal 塩分 2.1g	エネルギー 509kcal 塩分 2.0g
31	ロールキャベツトマト煮込み スパソテー 白菜と若布の煮物 鶏肉と野菜の中華炒め キャベツの塩昆布和え	ホッケの磯辺焼 大根の甘酢漬け ふきの含め煮 麩の玉子とじ 大豆と人参の煮物	土	エネルギー 471kcal 塩分 2.1g	エネルギー 478kcal 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。