

# 11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  | 鶏もも竜田揚げ<br>カリフラワーのピクルス<br>法蓮草と豆腐の玉子とじ<br>豚バラと白菜のクリーム煮込み<br>切干と人参のハリハリ | ブリの照焼<br>キャベツソテー<br>オクラのごま和え<br>ベーコンポテト<br>春菊のおひたし                           | エネルギー 537kcal<br>塩分 2.2g | エネルギー 515kcal<br>塩分 2.3g | 8  | 豆腐ハンバーグ<br>インゲンと人参のグラッセ<br>ふきの含め煮<br>鶏肉のすき焼き<br>塩枝豆                   | ロールキャベツのクリーム煮<br>スナッポンえんどう<br>ベーコンのごま酢和え<br>炒り豆腐<br>小松菜のナムル    | エネルギー 494kcal<br>塩分 1.7g | エネルギー 484kcal<br>塩分 1.9g |
| 2  | 鯖のレモンペッパー焼き<br>インゲンソテー<br>キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング<br>白菜とミンチの中華炒め<br>一夜漬    | 牛肉とキャベツの炒め物<br>青菜のわさび和え<br>豆腐としめじのとろみ煮<br>ひじき煮                               | エネルギー 555kcal<br>塩分 2.2g | エネルギー 564kcal<br>塩分 2.5g | 9  | 鶏肉のマーマレード煮<br>キャベツソテー<br>白菜と若布の煮物<br>じゃが芋としめじの煮物<br>一夜漬               | アジのみりん焼<br>人参グラッセ<br>竹輪と菜の花の煮物<br>白菜と厚揚げのとろみ煮<br>カリフラワーの柚子味噌和え | エネルギー 500kcal<br>塩分 1.9g | エネルギー 471kcal<br>塩分 1.6g |
| 3  | 大根とつくねの煮物<br>マセドニアンサラダ<br>春雨のごま炒め<br>キャベツの土佐煮                         | 白身魚の味噌煮<br>法蓮草ソテー<br>肉入りうの花<br>牛肉の甘酢炒め<br>カリフラワーの煮物                          | エネルギー 511kcal<br>塩分 2.2g | エネルギー 495kcal<br>塩分 1.9g | 10 | 赤魚の生姜煮<br>菜の花<br>コーンサラダ<br>麩の玉子とじ<br>人参しりしり                           | 大根めし 餃子・焼売セット<br>春雨のサラダ<br>五目炒め煮<br>さつま芋の炒り煮                   | エネルギー 481kcal<br>塩分 1.6g | エネルギー 548kcal<br>塩分 1.8g |
| 4  | ほっけみりん焼<br>人参のレモン煮<br>油揚げと菜の花の煮物<br>パスタのクリーム煮<br>一夜漬                  | やわらかハンバーグ<br>ミックソテー<br>コールスローサラダ<br>麩とえのきのさっと煮<br>鶏ミンチと小松菜の煮物                | エネルギー 502kcal<br>塩分 1.9g | エネルギー 482kcal<br>塩分 1.5g | 11 | やわらかチキンのガーリックトマト仕立て<br>ヤングコーン<br>野菜の三杯酢<br>白菜とミンチの中華炒め<br>なめこと若芽のサッと煮 | ブリのごま焼<br>人参のきんぴら<br>洋風肉じゃが煮<br>豆腐としめじのとろみ煮<br>菜の花のおひたし        | エネルギー 523kcal<br>塩分 1.9g | エネルギー 535kcal<br>塩分 2.1g |
| 5  | ささみ大葉フライ<br>オニオンソテー<br>ふきと人参の甘露煮<br>野菜炒め<br>オクラのペペロンチーノ               | ポークジンジャー<br>和風スパゲティ<br>ジャガ芋のカレー煮<br>高野豆腐煮                                    | エネルギー 518kcal<br>塩分 1.9g | エネルギー 528kcal<br>塩分 2.6g | 12 | 鯖の味噌煮<br>大根の甘酢漬<br>おからと玉ねぎのサラダ<br>ナスと麩の炒め煮<br>人参の炒りたら子                | ハムカツ<br>青じそパスタ<br>豚挽き肉と切干大根の煮物<br>パスタのクリーム煮<br>キャベツの塩昆布和え      | エネルギー 594kcal<br>塩分 2.0g | エネルギー 555kcal<br>塩分 1.6g |
| 6  | カルビ丼<br>麩の野菜あんかけ<br>切干と小松菜の煮物   | メバルのバジルオリーブ焼<br>ピーマンのおかか和え<br>法蓮草と油揚げの煮物<br>竹輪とインゲンの玉子とじ<br>オクラともぼろのピーナツ味噌和え | エネルギー 649kcal<br>塩分 3.2g | エネルギー 470kcal<br>塩分 1.8g | 13 | 花野菜と鶏肉のバジル炒め<br>若芽としらすのおひたし<br>里芋のかに風あんかけ<br>キャベツの土佐煮                 | ホッケの幽庵焼<br>オニオンソテー<br>四色なます<br>野菜炒め<br>五目うの花                   | エネルギー 483kcal<br>塩分 2.0g | エネルギー 495kcal<br>塩分 1.6g |
| 7  | サワラのエスカベッシュ<br>アスパラ<br>キャベツの白ドレ和え<br>ひき肉と里芋の味噌煮<br>大豆煮                | ハーブチキンソテー<br>チンゲン菜とピーマンのソテー<br>切干大根のカレーきんぴら<br>ホイコーロー<br>ひじきと挽肉の炒め煮          | エネルギー 514kcal<br>塩分 2.0g | エネルギー 536kcal<br>塩分 1.6g | 14 | 白身魚の西京焼<br>ピーマンソテー<br>きんぴら<br>豚肉と白菜のトマト煮込み<br>切干と人参のハリハリ              | やわらかハンバーグ<br>オクラのペペロンチーノ<br>中華うま煮<br>じゃが芋と椎茸の煮物<br>ひじき煮        | エネルギー 473kcal<br>塩分 1.9g | エネルギー 477kcal<br>塩分 1.7g |

|    | 昼食   | 夕食   | 昼食   | 夕食   | 昼食   | 夕食   |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 15 | 大根と鶏肉の煮物<br>一ロナスのオランダ煮<br>五色煮豆<br>小松菜の柚子和え                       | サワラのごま醤油焼<br>大根の酢漬<br>スパゲティサラダ<br>豚肉と野菜の生姜炒め<br>竹輪とキヌサヤのごま炒め | 和風煮込みハンバーグ<br>ヤングコーン<br>れんこんと人参の甘露煮<br>麩の玉子とじ<br>キャベツの土佐煮          | メンチカツ<br>オクラのペペロンチーノ<br>ごぼうのごま酢和え<br>ベーコンポテト<br>ふきの含め煮       | 照焼チキン<br>青じそパスタ<br>蒸し野菜の塩こうじ和え<br>豆腐としめじのとろみ煮<br>ゴボウとベーコンのトマト炒め  | ホッケの磯辺焼<br>アスパラ<br>ミックスポテトサラダ<br>キャベツと豚肉のカキソース炒め<br>竹輪とキヌサヤのごま炒め |
| 日  | エネルギー 534kcal<br>塩分 1.4g   | エネルギー 564kcal<br>塩分 2.2g                                     | エネルギー 476kcal<br>塩分 2.5g   | エネルギー 548kcal<br>塩分 1.7g                                     | エネルギー 533kcal<br>塩分 2.0g   | エネルギー 490kcal<br>塩分 1.8g   |
| 16 | 赤魚の磯辺焼<br>こんにゃくきんぴら<br>ミックスポテトサラダ<br>牛肉の甘酢炒め<br>チンゲン菜の明太炒め       | キーマカレー<br>さつま芋のレモン煮<br>キャベツの白ドレ和え                            | 鶏のごまタレ煮<br>オニオンソテー<br>人参の炒りたら子<br>パスタのクリーム煮<br>油揚げと菜の花の煮物          | 焼肉塩炒め<br>切干大根煮<br>ひき肉と里芋の味噌煮<br>小松菜のナムル                      | ロールキャベツの白味噌仕立て<br>ミックスソテー<br>ひじきとさつま揚げの煮物<br>麩とえのきのさつと煮<br>高野豆腐煮 | えびカツ<br>ヤングコーン<br>キャベツのピーナッツ和え<br>じゃが芋と椎茸の煮物<br>昆布の佃煮            |
| 月  | エネルギー 486kcal<br>塩分 2.0g   | エネルギー 486kcal<br>塩分 1.3g                                     | エネルギー 549kcal<br>塩分 1.5g   | エネルギー 574kcal<br>塩分 1.9g                                     | エネルギー 478kcal<br>塩分 1.5g   | エネルギー 484kcal<br>塩分 1.4g   |
| 17 | 鶏肉の韓国風炒め<br>野菜のごま和え<br>麩とえのきのさつと煮<br>一夜漬                         | 鯖の生姜煮<br>きのこソテー<br>白菜と若布の煮物<br>鶏肉のすき焼煮<br>キャベツの漬物柚子風味        | サワラの蒲焼<br>インゲンと人参のグラッセ<br>キャベツと若芽のマヨネーズ和え<br>五色煮豆<br>一夜漬           | 中華丼<br>野菜のカレー炒め<br>キャベツの塩昆布和え                                |  |  |
| 火  | エネルギー 518kcal<br>塩分 1.6g   | エネルギー 549kcal<br>塩分 1.6g                                     | エネルギー 547kcal<br>塩分 2.0g   | エネルギー 513kcal<br>塩分 2.1g                                     |  |  |
| 18 | サーモンフライ<br>スナップえんどう<br>キャベツのピーナッツ和え<br>油揚げの玉子とじ<br>さつま芋の炒り煮      | 田楽煮<br>鶏釜めし<br>春雨の中華和え<br>豚肉とじゃが芋の昆布煮<br>法蓮草のおひたし            | 鶏の幽庵焼<br>大根の酢漬<br>コンニャクの辛味炒め<br>麩の野菜あんかけ<br>チンゲン菜の明太炒め             | アジの昆布醤油焼<br>人参のきんぴら<br>レインボーサラダ<br>ジャガ玉煮<br>オクラとそばろのピーナツ味噌和え |  |  |
| 水  | エネルギー 577kcal<br>塩分 1.5g   | エネルギー 469kcal<br>塩分 2.1g                                     | エネルギー 553kcal<br>塩分 1.5g   | エネルギー 493kcal<br>塩分 2.0g                                     |  |  |
| 19 | オムレツイタリアンソース<br>人参のレモン煮<br>切干大根のカレーきんぴら<br>ホイコーロー<br>塩枝豆         | 和風唐揚げ<br>キャベツソテー<br>野菜の三杯酢<br>五目炒め煮<br>一夜漬                   | ブリのごま醤油焼<br>インゲンソテー<br>人参と若芽の酢の物<br>白菜とミンチの中華炒め<br>ひじき煮            | おでん<br>ふきと人参の甘露煮<br>豚バラと白菜のクリーム煮込み<br>キャベツの漬物柚子風味            |  |  |
| 木  | エネルギー 481kcal<br>塩分 1.6g   | エネルギー 619kcal<br>塩分 2.0g                                     | エネルギー 514kcal<br>塩分 2.5g   | エネルギー 468kcal<br>塩分 2.6g                                     |  |  |
| 20 | ブリの照焼<br>アスパラ<br>キャベツサラダ<br>炒り豆腐<br>竹輪のごま炒め                      | 豚肉のおろし煮<br>おからと玉ねぎのサラダ<br>ナスと麩の炒め煮<br>人参しりしり                 | 鶏のカレー照煮込み<br>チンゲン菜とピーマンのソテー<br>竹の子と人参のおかか煮<br>五目炒め煮<br>カリフラワーの甘酢漬け | 鯖の酒粕焼<br>こんにゃくきんぴら<br>白菜と若布の煮物<br>ナスと麩の炒め煮<br>菜の花のおひたし       |  |  |
| 金  | エネルギー 538kcal<br>塩分 2.2g   | エネルギー 597kcal<br>塩分 1.7g                                     | エネルギー 527kcal<br>塩分 2.0g   | エネルギー 565kcal<br>塩分 1.8g                                     |  |  |
| 21 | 鶏肉のレモン風味焼<br>ミックスソテー<br>和風スパゲティ<br>豆腐としめじのとろみ煮<br>ゴボウとベーコンのトマト炒め | 赤魚のバジルオリーブ焼<br>人参グラッセ<br>大豆と人参の煮物<br>春雨のごま炒め<br>高野豆腐煮        | 白身魚のムニエル<br>マカロニとパブリカのサラダ<br>野菜炒め<br>なめこと若芽のさつと煮                   | 牛焼肉炒め<br>豚挽き肉と切干大根の煮物<br>油揚げの玉子とじ<br>人参しりしり                  |  |  |
| 土  | エネルギー 483kcal<br>塩分 1.9g   | エネルギー 478kcal<br>塩分 1.4g                                     | エネルギー 592kcal<br>塩分 1.5g   | エネルギー 611kcal<br>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。