

1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	ます白糍焼 人参のレモン煮 ひじきとさつま揚げの煮物 筑前煮 高野豆腐煮	鶏肉のマーマレード煮 きのこソテー 中華うま煮 麩の玉子とじ 竹輪とキヌサヤのごま炒め	金	8	白身魚の味噌煮 菜の花 切干大根のおから煮 豚バラと白菜のクリーム煮込み 竹輪のごま炒め	ささみ大葉フライ インゲンソテー 金時豆煮 ナスと麩の炒め煮 キャベツの塩昆布和え
	エネルギー 528kcal 塩分 1.2g	エネルギー 511kcal 塩分 2.4g		エネルギー 484kcal 塩分 2.0g	エネルギー 518kcal 塩分 1.5g	
2	ポークジンジャー ひじきと挽肉の炒め煮 ベーコンと野菜のソテー チンゲン菜の明太炒め	赤魚のごま醤油焼 法蓮草ソテー ぜんまい煮 鶏肉のすき焼煮 人参しりしり	土	9	照焼ハンバーグ ブロッコリー 鶏ミンチと小松菜の煮物 ホイコーロー 一夜漬	サワラの蒲焼 スナッフえんどう キャベツサラダ ジャガ芋ときのこの煮物 高野豆腐煮
	エネルギー 541kcal 塩分 2.3g	エネルギー 474kcal 塩分 2.2g		エネルギー 504kcal 塩分 1.9g	エネルギー 545kcal 塩分 2.0g	
3	鶏肉のレモン風味焼 ミックスソテー なすの中華風南蛮漬け 春雨のごま炒め カリフラワーとウィンナーのカレー炒め	和風ハンバーグ スパソテー コーンと挽肉の炒め物 麩とえのきのさっと煮 ふきのきんぴら	土	10	プレーンオムレツ 人参グラッセ フレンチマカロニ じゃが芋と人参のカレー炒め ゴボウとベーコンのトマト炒め	鶏のごまタレ煮 インゲンとえのきの炒め物 切干と小松菜の煮物 白菜と麩の玉子とじ ひじきとさつま揚げの煮物
	エネルギー 494kcal 塩分 1.8g	エネルギー 479kcal 塩分 2.0g		エネルギー 492kcal 塩分 1.7g	エネルギー 533kcal 塩分 1.5g	
4	焼肉塩炒め 豚挽き肉と切干大根の煮物 厚揚げと若芽の玉子とじ オクラのペペロンチーノ	鯖の生姜煮 ピーマンソテー ブロッコリーの煮物 鶏肉と野菜の中華炒め 菜の花のツナ炒め	日	11	白糸たら味噌粕焼 ふきのかつお煮 春雨フルーツサラダ 豚肉と野菜の生姜炒め 人参しりしり	牛肉とキャベツの炒め物 和風スパゲティー 豆腐としめじのとろみ煮 五目うの花
	エネルギー 605kcal 塩分 2.0g	エネルギー 579kcal 塩分 1.8g		エネルギー 477kcal 塩分 2.2g	エネルギー 568kcal 塩分 2.3g	
5	ブリの磯辺焼 人参グラッセ ひじきとベーコンの煮物 豆腐のあっさりカレー煮込み なめこと若芽のサッと煮	餃子・焼売セット ふきの含め煮 パスタのクリーム煮 キャベツの土佐煮	日	12	ハーブチキンソテー キヌサヤ 中華うま煮 豚肉とじゃが芋の昆布煮 キャベツの漬物柚子風味	鯖のごま焼 人参のきんぴら 若芽としらすのおひたし 里芋のかに風あんかけ 一夜漬
	エネルギー 525kcal 塩分 2.1g	エネルギー 526kcal 塩分 2.0g		エネルギー 521kcal 塩分 1.6g	エネルギー 531kcal 塩分 1.8g	
6	和風唐揚げ オニオンソテー 切干とインゲンの煮物 油揚げの玉子とじ 塩枝豆	メバルのバジルオリーブ焼 キャベツソテー 高野豆腐の味噌煮 豚肉と大根のごま風味 ひじき煮	月	13	赤魚の生姜煮 大根の甘酢漬け たたきごぼう 五色煮豆 チンゲン菜の明太炒め	麻婆丼 油揚げの玉子とじ 黒オリーブとツナのポテトサラダ
	エネルギー 607kcal 塩分 2.1g	エネルギー 473kcal 塩分 1.6g		エネルギー 485kcal 塩分 1.8g	エネルギー 613kcal 塩分 2.3g	
7	ミックスカレー きんぴられんこん 竹輪と菜の花の煮物	鶏肉のごま醤油焼き チンゲン菜とピーマンのソテー コンニャクの辛味炒め ベーコンポテト カリフラワーの煮物	月	14	鶏団子の照煮 スパゲティイタリアン 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め オクラとそばろのピーナツ味噌和え	ホッケの幽庵焼 きのこソテー 人参と春雨のサラダ 白菜とミンチの中華炒め 塩枝豆
	エネルギー 547kcal 塩分 1.8g	エネルギー 567kcal 塩分 2.2g		エネルギー 514kcal 塩分 2.2g	エネルギー 470kcal 塩分 1.9g	



	昼食	夕食
15	アジのみりん焼 アスパラ ふきの含め煮 豚肉と大根のごま風味 青菜と高野豆腐の煮物 エネルギー 488kcal 塩分 1.5g	hamカツ ミックソテー 五目野菜の甘酢和え 麩の野菜あんかけ カリフラワーとウインナーのカレー炒め エネルギー 498kcal 塩分 1.5g
16	花野菜と鶏肉のバジル炒め スパゲティサラダ 炒り豆腐 さつま芋の炒り煮 エネルギー 543kcal 塩分 2.0g	ブリの照焼 ピーマンのおかか和え 大豆と椎茸の煮物 ベーコンポテト オクラのペペロンチーノ エネルギー 545kcal 塩分 2.0g
17	白身フライ ひじきとベーコンの煮物 春雨のごま炒め 人参と若芽の酢の物 エネルギー 637kcal 塩分 1.7g	白菜煮込みハンバーグ スパソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ホイコーロー 小松菜のナムル エネルギー 552kcal 塩分 2.2g
18	大根と鶏肉の煮物 コールスローサラダ ひき肉と里芋の味噌煮 人参の炒りたら子 エネルギー 537kcal 塩分 1.5g	さば塩焼 インゲンと人参のグラッセ 一口ナスのオランダ煮 厚揚げと若芽の玉子とじ 一夜漬 エネルギー 545kcal 塩分 2.5g
19	えびカツ キヌサヤ 鶏ミンチと小松菜の煮物 じゃが芋と人参のカレー炒め 金時豆煮 エネルギー 491kcal 塩分 1.6g	ロールキャベツの白味噌仕立て ピーマンソテー コーンサラダ 五色きんぴら ひじき煮 エネルギー 470kcal 塩分 2.0g
20	鶏団子のケチャップ煮 スナッペンどう カリフラワーの甘酢漬 ナスと麩の炒め煮 小松菜の辛子和え エネルギー 492kcal 塩分 2.1g	ほっけのみりん焼 人参グラッセ 大豆と人参の煮物 豚バラと白菜のクリーム煮込み キャベツの塩昆布和え エネルギー 503kcal 塩分 1.4g
21	赤魚の磯辺焼 キャベツソテー ゴボウとベーコンのトマト炒め 牛肉の甘酢炒め 大豆煮 エネルギー 500kcal 塩分 1.5g	鶏肉の韓国風炒め 肉入りうの花 じゃが芋ときのこの煮物 小松菜の柚子和え エネルギー 490kcal 塩分 1.8g

	昼食	夕食
22	豚肉のおろし煮 キャベツの白ドレ和え 豆腐としめじのとろみ煮 カリフラワーとウインナーのカレー炒め エネルギー 563kcal 塩分 1.9g	サワラのバジルオリーブ焼 人参のきんぴら パスタのサラダ 野菜炒め 昆布の佃煮 エネルギー 533kcal 塩分 1.5g
23	鯖の味噌煮 菜の花 野菜の三杯酢 ジャガ玉煮 一夜漬 エネルギー 540kcal 塩分 1.9g	メンチカツ インゲンとえのきの炒め物 竹輪のごま炒め 麩の野菜あんかけ 煮生酢 エネルギー 541kcal 塩分 2.0g
24	えび団子の炊き合せ 白菜と若布の煮物 鶏肉と野菜の中華炒め さつま芋の炒り煮 エネルギー 507kcal 塩分 2.1g	白身魚のみりん焼 ミックソテー れんこんサラダ 豚肉とじゃが芋の昆布煮 キャベツの土佐煮 エネルギー 480kcal 塩分 1.5g
25	ブリの塩焼 チンゲン菜とピーマンのソテー キャベツサラダ 豆腐のあっさりカレー煮込み ひじきとさつま揚げの煮物 エネルギー 524kcal 塩分 1.5g	鶏肉のチリソース アスパラ ツナの玉子とじ 麩とえのきのさっと煮 高野豆腐煮 エネルギー 600kcal 塩分 2.4g
26	ハヤシライス 白菜ときこの煮物 キャベツのピーナッツ和え エネルギー 522kcal 塩分 3.2g	アジの昆布醤油焼 インゲンと人参のグラッセ キャベツと若芽のマヨネーズ和え 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め カリフラワーの煮物 エネルギー 473kcal 塩分 2.0g
27	赤魚のごま焼 大根の酢漬 油揚げと菜の花の煮物 パスタのクリーム煮 塩枝豆 エネルギー 480kcal 塩分 1.6g	鶏のカレー照煮込み スナッペンどう れんこんと人参の甘露煮 麩の玉子とじ 一夜漬 エネルギー 529kcal 塩分 2.2g
28	やわらかハンバーグ キヌサヤ ポテトサラダ 白菜とミンチの中華炒め オクラのペペロンチーノ エネルギー 494kcal 塩分 1.9g	白身魚の和風あん ふきのかつお煮 青菜のわさび和え 鶏肉のすき焼煮 人参と若芽の酢の物 エネルギー 516kcal 塩分 2.0g

	昼食	夕食
29	鯖のレモンペッパー焼き ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 ナスと麩の炒め煮 キャベツの漬物柚子風味 エネルギー 564kcal 塩分 2.1g	やわらかチキンのガーリックトマト仕立て スパソテー キャベツの白ドレ和え 炒り豆腐 ひじき煮 エネルギー 554kcal 塩分 1.4g
30	牛焼肉炒め コーンサラダ れんこんの五目炒め煮 一夜漬 エネルギー 644kcal 塩分 1.8g	サワラのごま醤油焼 人参のきんぴら コールスローサラダ ひき肉と里芋の味噌煮 カリフラワーのピクルス エネルギー 533kcal 塩分 1.9g
31	鶏もも竜田揚げ キャベツソテー 野菜の三杯酢 ジャガ玉煮 ふきの含め煮 エネルギー 512kcal 塩分 1.9g	豆腐ハンバーグ インゲンとえのきの炒め物 和風スパゲティ 野菜炒め 菜の花のツナ炒め しらすご飯 エネルギー 475kcal 塩分 1.9g

ライフデリのサービス



1 医療食のご用意あります！
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。