

2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	ポークジンジャー ごぼうのごま酢和え 豆腐としめじのトロみ煮 大根の甘酢漬	赤魚の磯辺焼 ピーマンのおかか和え 鶏ミンチと小松菜の煮物 豚肉とじゃが芋の昆布煮 白花豆煮	8 鯖の生姜煮 コンニャクの辛味炒め 和風スパゲティー 厚揚げとぶきの煮物 大根のマヨネーズ和え	つくねの照焼 人参のきんぴら 金時豆煮 ナスと麩の炒め煮 高野豆腐煮
月	エネルギー 513kcal 塩分 2.4g	エネルギー 494kcal 塩分 1.6g	エネルギー 555kcal 塩分 1.8g	エネルギー 521kcal 塩分 1.7g
2	白身魚の味噌煮 菜の花 ひじきと大豆の煮物 鶏肉と野菜の中華炒め 一夜漬	麻婆豆腐 南瓜のピーナッツ和え 豚肉と大根のごま風味 きんぴられんこん	9 和風唐揚げ インゲンとえのきの炒め物 切干大根煮 ジャガイモのそばろ煮 人参と若芽の酢の物	クリーム煮込みハンバーグ アスパラ キャベツの白ドレ和え 炒り豆腐 竹輪とキヌサヤのごま炒め
火	エネルギー 482kcal 塩分 2.1g	エネルギー 585kcal 塩分 2.1g	エネルギー 613kcal 塩分 2.1g	エネルギー 550kcal 塩分 2.1g
3	ハーブチキンソテー チンゲン菜とピーマンのソテー 切干とインゲンの煮物 じゃが芋と人参のカレー炒め キャベツの塩昆布和え	ブリの塩焼 キャベツの土佐煮 煮生酢 豚バラと白菜のクリーム煮込み 竹輪のごま炒め	10 赤魚の酒粕焼 大根の酢漬 きんぴられんこん 野菜炒め 塩枝豆	キーマカレー ゴロゴロ野菜の塩炒め キャベツとベーコンの和え物
水	エネルギー 490kcal 塩分 1.4g	エネルギー 520kcal 塩分 1.9g	エネルギー 495kcal 塩分 1.9g	エネルギー 530kcal 塩分 2.4g
4	アジのみりん焼 インゲンソテー ナスの油炒め 麩とえのきのさっと煮 一夜漬	メンチカツ スナックえんどう 法蓮草のおひたし 豚肉豆腐 マリーネサラダ	11 鶏のごまタレ煮 青じそパスタ カリフラワーの甘酢漬 白菜と麩の玉子とじ キャベツの塩昆布和え	サワラの蒲焼 人参のレモン煮 高野豆腐の味噌煮 春雨のごま炒め 一夜漬
木	エネルギー 470kcal 塩分 1.8g	エネルギー 537kcal 塩分 1.8g	エネルギー 526kcal 塩分 1.3g	エネルギー 559kcal 塩分 2.2g
5	オムレツイタリアンソース スパソテー ひじきとごぼうのナムル ベーコンと野菜のソテー 小松菜の辛子和え	メバルのバジルオリーブ焼 オニオンソテー 油揚げと菜の花の煮物 五色煮豆 さつま芋の炒り煮	12 ほっけのみりん焼 チンゲン菜とピーマンのソテー キャベツのピーナッツ和え 豚肉とじゃが芋の昆布煮 ひじき煮	田楽煮 おからと玉ねぎのサラダ 白菜とミンチの中華炒め 菜の花のおひたし
金	エネルギー 472kcal 塩分 1.5g	エネルギー 486kcal 塩分 1.5g	エネルギー 471kcal 塩分 1.8g	エネルギー 473kcal 塩分 2.1g
6	ホッケのごま焼 ピーマンソテー レインボーサラダ 鶏肉のすき焼煮 人参の炒りたら子	鶏肉のマーマレード煮 人参グラッセ 竹輪と菜の花の煮物 厚揚げと大根の煮物 キャベツの漬物柚子風味	13 チキンピカタ スナックえんどう マリーネサラダ 豚肉と大根のごま風味 なめこと若芽のサッと煮	白身魚の酒粕焼 きのこソテー 竹輪のごま炒め 白菜と厚揚げのトロみ煮 カリフラワーのピクルス
土	エネルギー 494kcal 塩分 1.5g	エネルギー 492kcal 塩分 1.7g	エネルギー 582kcal 塩分 2.1g	エネルギー 473kcal 塩分 1.9g
7	焼肉塩炒め 切干と法蓮草のおひたし 油揚げの玉子とじ オクラのペペロンチーノ	白身魚のムニエル 白菜と若布の煮物 なめことジャガ芋の煮物 大豆煮	14 サーモンフライ オニオンソテー ひじきと大豆の煮物 ホイコーロー 人参の炒りたら子	豚肉のおろし煮 人参と春雨のサラダ 五色きんぴら 鶏ミンチと小松菜の煮物
日	エネルギー 560kcal 塩分 1.7g	エネルギー 558kcal 塩分 1.4g	エネルギー 624kcal 塩分 1.7g	エネルギー 580kcal 塩分 2.2g

昼食		夕食		昼食		夕食			
15	鶏団子の照煮 マカロニトマト炒め 竹輪とインゲンの玉子とじ キャベツの漬物柚子風味	さば塩焼 人参グラッセ 法蓮草のおひたし 麩とえのきのさっと煮 カリフラワーの煮物	エネルギー 492kcal 塩分 2.2g	エネルギー 522kcal 塩分 2.2g	22	アジの昆布醤油焼 大根の酢漬 大豆と椎茸の煮物 白菜とミンチの中華炒め おからと玉ねぎのサラダ	おでん ポテトサラダ 麩と豚肉のチャンプルー 小松菜の柚子和え	エネルギー 500kcal 塩分 2.0g	エネルギー 482kcal 塩分 2.6g
16	天津飯 中華うま煮 大根のマヨネーズ和え	鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー れんこんサラダ ジャガ芋ときのこの煮物 昆布の佃煮	エネルギー 53kcal 塩分 2.2g	エネルギー 51kcal 塩分 2.0g	23	花野菜と鶏肉のバジル炒め マリーネサラダ ジャガ玉煮 なめこと若芽のサッと煮	サワラのごま醤油焼 インゲンとえのきの炒め物 ひじきとベーコンの煮物 豚バラと白菜のクリーム煮込み 白花豆煮	エネルギー 50kcal 塩分 2.0g	エネルギー 522kcal 塩分 2.1g
17	やわらかハンバーグ キヌサヤ 洋風肉じゃが煮 豆腐としめじのトロみ煮 塩枝豆	サワラのバジオリーフ焼 キャベツソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 さつま揚げの味噌炒め 小松菜のナムル	エネルギー 508kcal 塩分 1.9g	エネルギー 476kcal 塩分 1.5g	24	鯖の味噌煮 菜の花 キャベツの白ドレ和え 麩とえのきのさっと煮 一夜漬	牛肉とキャベツの炒め物 れんこんと人参の甘露煮 豆腐としめじのトロみ煮 ふきのきんぴら	エネルギー 564kcal 塩分 1.7g	エネルギー 554kcal 塩分 2.5g
18	ブリのごま焼 ふきのかつお煮 法蓮草とハムのマリーネ 野菜炒め 五目うの花	鶏肉の韓国風炒め インゲンのごま和え 油揚げの玉子とじ 一夜漬	エネルギー 527kcal 塩分 2.1g	エネルギー 52kcal 塩分 1.7g	25	ハヤシライス ジャーマンポテト 白菜のおかかボン酢和え	鶏もも竜田揚げ チンゲン菜とピーマンのソテー キャベツのピーナッツ和え 五目炒め煮 インゲンと人参のグラッセ	エネルギー 566kcal 塩分 3.0g	エネルギー 530kcal 塩分 1.9g
19	ハムカツ オクラのペペロンチーノ キャベツと若芽のマヨネーズ和え ジャガイモのそばろ煮 人参のきんぴら	赤魚の生姜煮 人参のレモン煮 切干と小松菜の煮物 麩の野菜あんかけ 金時豆煮	エネルギー 509kcal 塩分 1.6g	エネルギー 473kcal 塩分 1.7g	26	白身魚のみぞれ煮 人参グラッセ レモンかぼちゃ 春雨のごま炒め 高野豆腐煮	豆腐ハンバーグ キャベツソテー なすの中華風南蛮漬け パスタのクリーム煮 人参の炒りたら子	エネルギー 473kcal 塩分 1.8g	エネルギー 497kcal 塩分 1.8g
20	ホッケの照焼 きのこソテー 高野豆腐の味噌煮 鶏肉のすき焼煮 ひじき煮	餃子・焼売セット ツナの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ 小松菜の辛子和え	エネルギー 469kcal 塩分 1.7g	エネルギー 516kcal 塩分 1.9g	27	タンドリーチキン ミックスソテー 煮生酢 ナスと麩の炒め煮 塩枝豆	赤魚のごま焼 オクラのペペロンチーノ 肉入りうの花 ホイコーロー 菜の花と錦糸玉子のおひたし	エネルギー 503kcal 塩分 1.5g	エネルギー 468kcal 塩分 1.5g
21	ロールキャベツトマト煮込み スパソテー コンニャクの辛味炒め れんこんの五目炒め煮 一夜漬	鶏の幽庵焼 スナッフえんどう 春菊のおひたし 炒り豆腐 カリフラワーの甘酢漬け	エネルギー 489kcal 塩分 2.1g	エネルギー 552kcal 塩分 1.4g	28	サワラの西京焼 人参のレモン煮 白菜ときのこの煮物 豚肉豆腐 カリフラワーのカレー炒め	鶏団子のケチャップ煮 スナッフえんどう 若芽の酢味噌和え ベーコンポテト 一夜漬	エネルギー 472kcal 塩分 2.5g	エネルギー 494kcal 塩分 2.4g

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。