

3月 普通食メニュー表

～栄養価はご飯(170g)を含んだ値です～



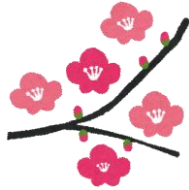
ライフデリはこころのこもった手作りの健康的なお弁当をお届けします！

●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
月	牛焼肉炒め エネルギー 599kcal 塩分 1.7g	ブリの塩焼 大根の酢漬 小松菜の辛子和え 麩の野菜あんかけ キャベツの漬物柚子風味 エネルギー 481kcal 塩分 1.7g	8 ホッケの磯辺焼 オニオンソテー 大根のマヨネーズ和え ひき肉と里芋の味噌煮 小松菜の柚子和え エネルギー 480kcal 塩分 1.7g	鶏もも竜田揚げ チンゲン菜とピーマンのソテー ゴボウとベーコンのトマト炒め パスタのクリーム煮 一夜漬 エネルギー 545kcal 塩分 2.1g
火	2 鯖の生姜煮 キャベツの土佐煮 一口ナスのオランダ煮 れんこんの五目炒め煮 法蓮草のおひたし エネルギー 604kcal 塩分 1.8g	照焼チキン ピーマンソテー 五目野菜の甘酢和え 菜の花とベーコンのパスタ オクラともぼろのピーナツ味噌和え エネルギー 537kcal 塩分 2.1g	9 ポークジンジャー カリフラワーのピクルス ジャガ玉煮 切干大根煮 エネルギー 477kcal 塩分 2.0g	白身魚の味噌煮 ピーマンのおかか和え 油揚げと菜の花の煮物 五色煮豆 竹輪とキヌサヤのごま炒め エネルギー 475kcal 塩分 2.1g
水	3 ちらし寿司 ツナと大豆の炒め煮 春雨フルーツサラダ エネルギー 494kcal 塩分 2.0g	 白身魚の青じそ焼 人参のきんぴら 豚挽き肉と切干大根の煮物 鶏肉のすき焼煮 カリフラワーの甘酢漬け エネルギー 479kcal 塩分 1.8g	10 ブリのごま焼 インゲンと人参のグラッセ 白菜ときのこの煮物 厚揚げとふきの煮物 ごま昆布 エネルギー 546kcal 塩分 2.0g	タンドリーチキン スナップえんどう マカロニトマト炒め 野菜炒め ひじきとベーコンの煮物 エネルギー 512kcal 塩分 1.5g
木	4 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ ふきの含め煮 じゃが芋と人参のカレー炒め 金時豆煮 エネルギー 508kcal 塩分 1.7g	ハムカツ きのこソテー きんぴられんこん 炒り豆腐 春菊のおかか和え エネルギー 520kcal 塩分 1.8g	11 牛丼 れんこんと人参の甘露煮 キャベツの塩昆布和え エネルギー 682kcal 塩分 2.4g	 さわら南蛮焼 ミックソテー 切干と挽肉のオイスター炒め 麩の玉子とじ コールスローサラダ エネルギー 494kcal 塩分 2.1g
金	5 やわらかハンバーグ キヌサヤ コンニャクの辛味炒め 麩とえのきのさっと煮 一夜漬 エネルギー 472kcal 塩分 1.7g	メバルのバジルオリーブ焼 菜の花 和風サラダ 豚肉と野菜の生姜炒め きくらげの甘酢和え エネルギー 477kcal 塩分 1.7g	12 鶏の幽庵焼 キヌサヤ 春雨のサラダ じゃが芋と人参のカレー炒め オクラともぼろのピーナツ味噌和え エネルギー 566kcal 塩分 1.3g	ロールキャベツの白味噌仕立て スパソテー 大豆と人参の煮物 豚肉と厚揚げの煮物 一夜漬 エネルギー 494kcal 塩分 1.5g
土	6 サワラの照焼 インゲンソテー 蒸し野菜の塩こうじ和え 春雨のごま炒め キャベツの酢漬け エネルギー 473kcal 塩分 2.2g	鶏肉の韓国風炒め 白菜と油揚げの味噌煮 里芋のかに風あんかけ オクラのペペロンチーノ エネルギー 518kcal 塩分 1.7g	13 やわらかハンバーグ ブロッコリー ふきの含め煮 油揚げの玉子とじ 人参と若芽の酢の物 エネルギー 494kcal 塩分 1.9g	鯖のごま醤油焼 人参のきんぴら キャベツとインゲンのソテー 麩の野菜あんかけ 塩枝豆 エネルギー 547kcal 塩分 1.9g
日	7 大根とつくねの煮物(3個/人) フロッコリーのゴマ和え ホイコーロー ふきのきんぴら エネルギー 507kcal 塩分 2.3g	さばみりん干焼 人参グラッセ 白菜のおかかポン酢和え じゃが芋と椎茸の煮物 ひじき煮 エネルギー 533kcal 塩分 1.7g	14 ホッケの照焼 キャベツの漬物柚子風味 大根と人参の金平 厚揚げのそばろ煮 ひじき煮 エネルギー 489kcal 塩分 1.7g	花野菜と鶏肉のバジル炒め(鶏:76 プロ:14) ベーコンと白菜のマリネ なめことじゃが芋の煮物 五目うの花 エネルギー 493kcal 塩分 2.2g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食		
15	田楽煮 金時豆煮 麩と豚肉のチャンプルー ふきのきんぴら	アジのみりん焼 人参のレモン煮 春雨フルーツサラダ れんこんの五目炒め煮 コンニャクの辛味炒め	22	さば塩焼 人参のレモン煮 中華うま煮 油揚げの玉子とじ 大根のマヨネーズ和え	つくねの照焼 小松菜の辛子和え 野菜の三杯酢 春雨のごま炒め 大豆と椎茸の煮物	29	鶏団子のケチャップ煮 アスパラ 竹輪のごま炒め 炒り豆腐 人参しりしり	サワラのごま焼 コンニャクの辛味炒め 若芽の酢味噌和え 里芋のかに風あんかけ 一夜漬
月	エネルギー 471kcal 塩分 1.9g	エネルギー 509kcal 塩分 1.7g	月	エネルギー 557kcal 塩分 2.1g	エネルギー 496kcal 塩分 1.8g	月	エネルギー 526kcal 塩分 2.4g	エネルギー 475kcal 塩分 2.1g
16	プレーンオムレツ アスパラ スパトマト炒め ネギ味噌炒め 一夜漬	ハヤシライス カリフラワーの煮物 キャベツの酢漬け	23	和風唐揚げ ピーマンソテー インゲンのごま和え 麩とえのきのさっと煮 コールスローサラダ	赤魚のバジルオリーブ焼 ミックスソテー 白菜と若布の煮物 キャベツと豚肉のカキソース炒め 高野豆腐煮	30	白身魚の和風あん 人参グラッセ 鶏ミンチと小松菜の煮物 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 大根の塩昆布和え	鶏のカレー照煮込み キャベツソテー 切干と人参のハリハリ 五目炒め煮 菜の花のおひたし
火	エネルギー 481kcal 塩分 1.8g	エネルギー 505kcal 塩分 2.9g	火	エネルギー 591kcal 塩分 1.7g	エネルギー 483kcal 塩分 1.5g	火	エネルギー 508kcal 塩分 1.9g	エネルギー 503kcal 塩分 2.1g
17	鶏のごまタレ煮 スナップえんどう 白菜と油揚げの味噌煮 ベーコンポテト 大豆煮	白身フライ 豚挽き肉と切干大根の煮物 竹輪とインゲンの玉子とじ 小松菜のおひたし	24	アジの昆布醤油焼 チンゲン菜ソテー おからと玉ねぎのサラダ 豚バラと白菜のクリーム煮込み 一夜漬	牛肉とキャベツの炒め物 一口ナスのオランダ煮 ひき肉と里芋の味噌煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし	31	白菜煮込みハンバーグ キヌサヤ 春雨の中華和え 麩とえのきのさっと煮 キャベツの土佐煮	赤魚の生姜煮 チンゲン菜とピーマンのソテー ふきと人参の甘露煮 パスタのクリーム煮 ひじきとベーコンの煮物
水	エネルギー 533kcal 塩分 1.3g	エネルギー 609kcal 塩分 2.0g	水	エネルギー 484kcal 塩分 2.3g	エネルギー 600kcal 塩分 2.2g	水	エネルギー 478kcal 塩分 2.0g	エネルギー 469kcal 塩分 1.6g
18	ブリの磯辺焼 人参グラッセ かぼちゃのオリーブサラダ 野菜炒め 昆布の佃煮	豚肉のおろし煮 ふきと人参の甘露煮 ナスと麩の炒め煮 油揚げと菜の花の煮物	25	チキンピカタ 青じそパスタ カリフラワーの煮物 豆腐としめじのとろみ煮 法蓮草ソテー	ホッケの幽庵焼 人参のきんぴら 白菜のおかかポン酢和え 五色煮豆 オクラとそばろのピーナツ味噌和え			
木	エネルギー 531kcal 塩分 1.8g	エネルギー 588kcal 塩分 1.9g	木	エネルギー 563kcal 塩分 2.1g	エネルギー 469kcal 塩分 1.5g			
19	鶏団子の照煮 ひじきと大豆の煮物 ホイコーロー 竹輪のごま炒め	さわら味噌焼 チンゲン菜とピーマンのソテー きんぴられんこん 里芋のかに風あんかけ カリフラワーの甘酢漬け	26	ブリのごま醤油焼 大根の酢漬 小松菜のおひたし ベーコンポテト ふきのきんぴら	照焼ハンバーグ スナップえんどう ナスの油炒め 白菜と麩の玉子とじ 青菜と高野豆腐の煮物			
金	エネルギー 494kcal 塩分 2.0g	エネルギー 523kcal 塩分 2.2g	金	エネルギー 523kcal 塩分 2.1g	エネルギー 484kcal 塩分 1.7g			
20	ホッケのごま焼 きのこソテー キャベツサラダ 菜の花とベーコンのパスタ オクラのペペロンチーノ	餃子・焼売セット なすの中華風南蛮漬け 白菜とミンチの中華炒め 春菊のおひたし	27	メンチカツ オクラのペペロンチーノ フレンチマカロニ 鶏肉のすき焼煮 キャベツの漬物柚子風味	ハーブチキンソテー カリフラワーのピクルス ツナと大豆の炒め煮 野菜炒め 一夜漬			
土	エネルギー 475kcal 塩分 1.5g	エネルギー 513kcal 塩分 2.2g	土	エネルギー 574kcal 塩分 1.6g	エネルギー 516kcal 塩分 1.6g			
21	チキンのおろしトマトソース キヌサヤ きんぴら さつま揚げの味噌炒め 一夜漬	白身魚の西京焼 キャベツの土佐煮 青菜のわさび和え 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 人参しりしり	28	鯖の味噌煮 菜の花 大根とベーコンの煮物 白菜とミンチの中華炒め 五目うの花	おでん 白花豆煮 豚肉と野菜の生姜炒め ひじき煮			
日	エネルギー 577kcal 塩分 2.1g	エネルギー 473kcal 塩分 2.2g	日	エネルギー 594kcal 塩分 2.1g	エネルギー 491kcal 塩分 2.6g			

ライフデリのサービス



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。



ごはんの増減ができます！
大盛 +60円 (税込)、減量 無料



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。