

# 5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	鶏肉のごま醤油焼き 人参グラッセ 南瓜のピーナッツ和え 里芋のかに風あんかけ キャベツの漬物柚子風味	ロールキャベツの味噌煮込み キヌサヤ 大豆と人参の煮物 大根と豚肉の甘辛煮 菜の花と竹輪の辛子和え	8 ホッケの照焼 人参のレモン煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 油揚げの玉子とじ 大豆煮	焼肉塩炒め カリフラワーの甘酢漬け 菜の花とベーコンのパスタ 人参しりしり
土	エネルギー 551kcal 塩分 2.2g	エネルギー 519kcal 塩分 2.0g	土 エネルギー 479kcal 塩分 1.4g	エネルギー 570kcal 塩分 1.8g
2	ブリの塩焼 キャベツソテー 竹の子と人参のおかか煮 白菜と麩の玉子とじ コンニャクの辛味炒め	ポークジンジャー レインボー春雨 なめことジャガ芋の煮物 ふきのきんぴら	9 鶏団子の照煮 きんぴら 豚肉と野菜の生姜炒め 小松菜のおひたし	鯖の酒粕焼 ピーマンのおかか和え 切干と人参のハリハリ 五色煮豆 キャベツの漬物柚子風味
日	エネルギー 470kcal 塩分 1.3g	エネルギー 518kcal 塩分 2.6g	日 エネルギー 509kcal 塩分 2.0g	エネルギー 587kcal 塩分 1.6g
3	鶏もも竜田揚げ きのこソテー 大根とひじきの煮物 野菜炒め 一夜漬	鯖のレモンペッパー焼き インゲンソテー マリーネサラダ ひき肉と里芋の味噌煮 小松菜の柚子和え	10 サワラの梅タレ焼 キャベツソテー フレンチマカロニ 豚バラと白菜のクリーム煮込み コンニャクの辛味炒め	和風煮込みハンバーグ キヌサヤ ブロッコリーの煮物 鶏肉と野菜の中華炒め オクラのペペロンチーノ
月	エネルギー 521kcal 塩分 2.4g	エネルギー 593kcal 塩分 2.1g	月 エネルギー 539kcal 塩分 2.0g	エネルギー 506kcal 塩分 2.3g
4	さわら南蛮焼 ピーマンソテー ふきの含め煮 パスタのクリーム煮 高野豆腐煮	やわらかハンバーグ スナッフえんどう 菜の花と錦糸玉子のおひたし 麩とえのきのさっと煮 キャベツの酢漬け	11 ハヤシライス 油揚げと菜の花の煮物 春雨フルーツサラダ	カレー 白身フライ ごぼうのごま酢和え 麩の野菜あんかけ 小松菜の柚子和え
火	エネルギー 498kcal 塩分 2.0g	エネルギー 471kcal 塩分 1.3g	火 エネルギー 561kcal 塩分 2.9g	エネルギー 599kcal 塩分 1.8g
5	ハーブチキンソテー アスパラ 野菜の三杯酢 白菜とミンチの中華炒め 茗荷の塩こうじ和え	白身魚の青じそ焼 大根の酢漬 れんこんと人参の甘露煮 さつま揚げの味噌炒め ひじき煮	12 アジの昆布醤油焼 菜の花 切干とインゲンの煮物 キャベツと豚肉のカキソース炒め 人参のきんぴら	鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 白菜と茗荷の煮物 五目炒め煮 大根の甘酢漬け
水	エネルギー 476kcal 塩分 2.1g	エネルギー 469kcal 塩分 2.0g	水 エネルギー 508kcal 塩分 2.1g	エネルギー 507kcal 塩分 1.8g
6	赤魚の生姜煮 インゲンと人参のグラッセ レモンかぼちゃ 炒り豆腐 切干大根煮	ハムカツ ブロッコリー 白菜のおかかポン酢和え じゃが芋と人参のカレー炒め キャベツの塩昆布和え	13 鶏団子のケチャップ煮 スナッフえんどう れんこんと人参の甘露煮 じゃが芋と椎茸の煮物 高野豆腐煮	ブリのごま醤油焼 きのこソテー ひじきと大豆の煮物 ホイコーロー オクラとそばろのピーナツ味噌和え
木	エネルギー 475kcal 塩分 1.8g	エネルギー 498kcal 塩分 1.7g	木 エネルギー 500kcal 塩分 2.2g	エネルギー 558kcal 塩分 2.3g
7	オムレツイタリアンソース スパソテー 大根とベーコンの煮物 鶏肉のすき焼煮 なめこと茗荷のサツと煮	ブリのごま焼 キャベツの土佐煮 春菊のおひたし ナスと麩の炒め煮 塩枝豆	14 サワラの磯辺焼 インゲンソテー ふきの含め煮 麩とえのきのさっと煮 白菜のおかかポン酢和え	鶏のカレー照煮込み ブロッコリー 人参と春雨のサラダ ベーコンパテ 小松菜の辛子和え
金	エネルギー 485kcal 塩分 1.5g	エネルギー 527kcal 塩分 1.8g	金 エネルギー 477kcal 塩分 1.7g	エネルギー 525kcal 塩分 2.0g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
15	キャベツメンチ チンゲン菜ソテー 切干大根煮 白菜とミンチの中華炒め 塩枝豆	鯖の生姜煮 人参グラッセ ひじきとごぼうのナムル 野菜炒め 一夜漬	メバルのバジルオリーブ焼 ミックソテー ぜんまいとミンチの煮物 ホイコーロー 高野豆腐煮	鶏肉の韓国風炒め 切干と人参のハリハリ ナスと麩の炒め煮 キャベツの酢漬け	チキンピカタ アスパラ 竹の子と人参のおかか煮 白菜とミンチの中華炒め 大豆煮	ブリの西京焼 きのこソテー 人参と若芽の酢の物 炒り豆腐 小松菜の柚子和え
土	エネルギー 572kcal 塩分 2.2g	エネルギー 549kcal 塩分 1.8g	エネルギー 482kcal 塩分 1.4g	エネルギー 494kcal 塩分 1.7g	エネルギー 559kcal 塩分 2.2g	エネルギー 532kcal 塩分 2.1g
16	赤魚のごま焼 大根の酢漬 青菜と高野豆腐の煮物 里芋のかに風あんかけ 昆布の佃煮	鶏肉のレモン風味焼 カリフラワーのカレー炒め じゃが芋とツナのサラダ 麩と豚肉のチャンプルー ふきのきんぴら	かつとじ キャベツのピーナッツ和え 鶏肉のすき焼煮 一夜漬	さわら味噌焼 菜の花 インゲンのごま和え ひき肉と里芋の味噌煮 なめこと若芽のサッと煮	白身魚のガーリックオイル焼 ミックソテー きんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 キャベツの酢漬け	牛肉とキャベツの炒め物 ひじきとベーコンの煮物 ナスと麩の炒め煮 竹輪のごま炒め
日	エネルギー 471kcal 塩分 1.6g	エネルギー 511kcal 塩分 1.8g	エネルギー 529kcal 塩分 2.1g	エネルギー 519kcal 塩分 2.3g	エネルギー 490kcal 塩分 1.6g	エネルギー 579kcal 塩分 2.1g
17	カルビ丼 れんこんとさつま揚げの煮物 コールスローサラダ	ホッケの幽庵焼 人参のレモン煮 キャベツとインゲンのソテー 春雨のごま炒め 大根の梅和え	ブリの磯辺焼 カリフラワーの甘酢漬け ごぼう大豆 じゃが芋と人参のカレー炒め 法蓮草と油揚げの煮物	大根と鶏肉の煮物 なすの中華風南蛮漬け 豚肉と野菜の生姜炒め 三色酢味噌和え	和風唐揚げ スナックえんどう 切干と法蓮草のおひたし パスタのクリーム煮 オクラのペペロンチーノ	鯖の照焼 人参のきんぴら マーボ春雨 鶏肉のすき焼煮 小松菜のナムル
月	エネルギー 687kcal 塩分 3.2g	エネルギー 476kcal 塩分 1.7g	エネルギー 527kcal 塩分 1.6g	エネルギー 539kcal 塩分 1.7g	エネルギー 603kcal 塩分 1.9g	エネルギー 563kcal 塩分 1.5g
18	ブリの照焼 アスパラ カリフラワーのピクルス 豚バラと白菜のクリーム煮込み 春菊のおひたし	餃子・焼売セット ナスの油炒め 油揚げの玉子とじ ひじき煮	牛焼肉炒め 白菜のおかかボン酢和え 竹輪とインゲンの玉子とじ ふきのきんぴら	白身魚のみぞれ煮 人参グラッセ 切干と小松菜の煮物 豆腐としめじのとろみ煮 オクラとそばろのピーナツ味噌和え		
火	エネルギー 530kcal 塩分 2.0g	エネルギー 554kcal 塩分 1.9g	エネルギー 621kcal 塩分 1.9g	エネルギー 474kcal 塩分 2.0g		
19	鶏のごまタレ煮 キヌサヤ 野菜の三杯酢 炒り豆腐 白菜と若芽のナムル	白身魚みりん焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 五色煮豆 インゲンと人参のグラッセ	鯖のごま醤油焼 キャベツの土佐煮 ひじきと挽肉の炒め煮 麩の野菜あんかけ 大根の酢漬	トマトチキンカレー 野菜炒め 青菜のわさび和え		
水	エネルギー 524kcal 塩分 1.5g	エネルギー 492kcal 塩分 1.5g	エネルギー 578kcal 塩分 1.9g	エネルギー 637kcal 塩分 2.9g		
20	豚肉のおろし煮 マカロニトマト炒め 麩の玉子とじ 菜の花のおひたし	えびカツ 小松菜のおかか和え ブロッコリーの煮物 豚肉とじゃが芋の昆布煮 竹輪のごま炒め	やわらかハンバーグ インゲンソテー パスタのサラダ 五色煮豆 キャベツの漬物柚子風味	ホッケのごま焼 小松菜の辛子和え 豚挽き肉と切干大根の煮物 春雨のごま炒め きんぴられんこん		
木	エネルギー 614kcal 塩分 2.1g	エネルギー 548kcal 塩分 1.7g	エネルギー 502kcal 塩分 2.2g	エネルギー 496kcal 塩分 1.5g		
21	煮込みハンバーグ スナックえんどう ふきと人参の甘露煮 菜の花とベーコンのパスタ 大豆煮	鯖のごま焼 人参のきんぴら 大根の甘酢漬け れんこんの五目炒め煮 オクラのペペロンチーノ	アジのみりん焼 コンニャクの辛味炒め 野菜のおひたし キャベツと豚肉のカキソース炒め 人参しりしり	メンチカツ チンゲン菜とピーマンのソテー スパトマト炒め 麩とえのきのさっと煮 ひじき煮		
金	エネルギー 522kcal 塩分 1.7g	エネルギー 574kcal 塩分 1.5g	エネルギー 480kcal 塩分 1.7g	エネルギー 527kcal 塩分 1.5g		

## 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。