

7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	赤魚の甘辛タレ チンゲン菜とピーマンのソテー キャベツサラダ じゃが芋と椎茸の煮物 一夜漬	大根とつくねの煮物 ふきの含め煮 豚バラと白菜のクリーム煮込み 人参と若芽の酢の物	木	エネルギー 479kcal 塩分 1.5g	木	エネルギー 510kcal 塩分 1.7g	エネルギー 500kcal 塩分 2.0g
2	鶏のごまタレ煮 人参のレモン煮 ぜんまいとミンチの煮物 麩とえのきのさっと煮 昆布の佃煮	サワラの磯辺焼 きのこソテー 野菜の三杯酢 竹輪とインゲンの玉子とじ 小松菜のナムル	金	エネルギー 545kcal 塩分 1.3g	金	エネルギー 482kcal 塩分 2.0g	エネルギー 499kcal 塩分 1.7g
3	プレーンオムレツ マカロニトマト炒め 竹の子と人参のおかか煮 豚肉豆腐 キャベツの漬物柚子風味	牛肉とキャベツの炒め物 切干と法蓮草のおひたし 五目炒め煮 きんぴられんこん	土	エネルギー 494kcal 塩分 2.1g	土	エネルギー 507kcal 塩分 1.9g	エネルギー 473kcal 塩分 2.1g
4	鶏もも竜田揚げ ピーマンソテー 油揚げと菜の花の煮物 里芋のかに風あんかけ 白菜のおかかボン酢和え	白身魚の西京焼 人参のきんぴら 鶏ミンチと小松菜の煮物 麩の玉子とじ 塩枝豆	日	エネルギー 529kcal 塩分 2.0g	日	エネルギー 514kcal 塩分 2.0g	エネルギー 528kcal 塩分 2.3g
5	ブリのごま醤油焼 大根の酢漬 キャベツのピーナッツ和え れんこんの五目炒め煮 三色酢味噌和え	照焼ハンバーグ ふきのかつお煮 スパゲティサラダ 野菜のチリソース煮 なめこと若芽のサッと煮	月	エネルギー 568kcal 塩分 1.9g	月	エネルギー 637kcal 塩分 2.8g	エネルギー 542kcal 塩分 2.5g
6	マイルドカレー 麩の野菜あんかけ キャベツとベーコンの和え物	鯖の生姜煮 人参グラッセ 煮生酢 炒り豆腐 小松菜のおひたし	火	エネルギー 598kcal 塩分 3.1g	火	エネルギー 514kcal 塩分 2.1g	エネルギー 487kcal 塩分 1.6g
7	太刀魚の青じそ焼 菜の花 竹輪のごま炒め 豚肉とじゃが芋の昆布煮 高野豆腐煮	鶏肉の韓国風炒め 切干と人参のハリハリ 白菜とミンチの中華炒め ひじき煮	水	エネルギー 484kcal 塩分 1.9g	水	エネルギー 505kcal 塩分 1.7g	エネルギー 483kcal 塩分 1.6g
8	えびカツ ミックスソテー 白菜と若布の煮物 野菜炒め 小松菜の柚子和え	あぶらかれい味噌煮 インゲンソテー ゴボウのピリ辛サラダ 五色煮豆 大根の甘酢漬け	木	エネルギー 510kcal 塩分 1.7g	木	エネルギー 500kcal 塩分 2.0g	エネルギー 500kcal 塩分 2.0g
9	赤魚のごま焼 チンゲン菜ソテー なすのトロトロ生姜煮 油揚げの玉子とじ 白菜の梅しそマヨネーズ和え	ロールキャベツの白味噌仕立て スナッフえんどう パスタのサラダ 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め オクラのペペロンチーノ	金	エネルギー 482kcal 塩分 2.0g	金	エネルギー 499kcal 塩分 1.7g	エネルギー 499kcal 塩分 1.7g
10	鶏肉のマーマレード煮 アスパラ れんこんサラダ 春雨のごま炒め ふきのきんぴら	白身魚のガーリックオイル焼 きのこソテー ごぼうのごま酢和え さつま揚げの味噌炒め 人参しりしり	土	エネルギー 507kcal 塩分 1.9g	土	エネルギー 473kcal 塩分 2.1g	エネルギー 473kcal 塩分 2.1g
11	さば塩焼 うま塩キャベツ 菜の花のおひたし じゃが芋と椎茸の煮物 きくらげの甘酢和え	かつとじ 大根とベーコンの煮物 豆腐としめじのとりみ煮 大豆煮	日	エネルギー 514kcal 塩分 2.0g	日	エネルギー 528kcal 塩分 2.3g	エネルギー 528kcal 塩分 2.3g
12	うどん ワカメ 麩と豚肉のチャンプルー 揚げ玉 オクラとそばろのピーナツ味噌和え	サワラのエスカベッシュ オニオンソテー ひじきとごぼうのナムル 鶏肉と野菜の中華炒め 一夜漬	月	エネルギー 637kcal 塩分 2.8g	月	エネルギー 542kcal 塩分 2.5g	エネルギー 542kcal 塩分 2.5g
13	アジの昆布醤油焼 人参のきんぴら 白花豆煮 ホイコーロー コーンと挽肉の炒め物	ハニーマスタードチキン チンゲン菜とピーマンのソテー 春雨の中華和え じゃが芋と人参のカレー炒め コールスローサラダ	火	エネルギー 514kcal 塩分 2.1g	火	エネルギー 487kcal 塩分 1.6g	エネルギー 487kcal 塩分 1.6g
14	和風おろしハンバーグ キヌサヤ マリーネサラダ 鶏肉のすき焼煮 青菜と高野豆腐の煮物	赤魚の磯辺焼 人参グラッセ 切干と小松菜の煮物 ひき肉と里芋の味噌煮 キャベツの土佐煮	水	エネルギー 505kcal 塩分 1.7g	水	エネルギー 483kcal 塩分 1.6g	エネルギー 483kcal 塩分 1.6g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
15	鯖のごま焼 インゲンソテー コンニャクの辛味炒め なめことジャガ芋の煮物 きんぴられんこん	餃子・焼売セット キャベツの白ドレ和え 麩とえのきのさっと煮 菜の花と竹輪の辛子和え	やわらかハンバーグ スナップえんどう なめこと若芽のサツと煮 ホイコーロー 菜の花のおひたし	メバルのバジルオリーブ焼 オニオンソテー レインボーサラダ 鶏肉のすき焼煮 人参しりしり	鶏団子の照煮 メンチカツ オクラのペペロンチーノ 一口ナスのオランダ煮 キャベツと豚肉のカキソース炒め 法蓮草ソテー	コンニャクの辛味炒め 五目炒め煮 れんこんサラダ 五目炒め煮 コンニャクの辛味炒め
木	エネルギー 545kcal 塩分 1.7g	エネルギー 516kcal 塩分 1.8g	エネルギー 490kcal 塩分 2.0g	エネルギー 505kcal 塩分 1.5g	エネルギー 516kcal 塩分 1.8g	エネルギー 553kcal 塩分 1.8g
16	大根と鶏肉の煮物 カリフラワーの煮物 五目炒め煮 小松菜のナムル	白身フライ じゃが芋とツナのサラダ 白菜とミンチの中華炒め 煮生酢	ハムカツ ピーマンソテー キャベツサラダ 白菜と麩の玉子とじ 高野豆腐煮	鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 大根とベーコンの煮物 じゃが芋と椎茸の煮物 春菊のごまポン酢和え	ブリの磯辺焼 キャベツの漬物柚子風味 ゴボウとベーコンのトマト炒め 豆腐としめじのとろみ煮 人参しりしり	焼肉塩炒め 春雨フルーツサラダ ジャガイモのそぼろ煮 春菊のおひたし
金	エネルギー 497kcal 塩分 1.5g	エネルギー 602kcal 塩分 1.8g	エネルギー 521kcal 塩分 1.5g	エネルギー 503kcal 塩分 2.0g	エネルギー 533kcal 塩分 1.9g	エネルギー 570kcal 塩分 1.7g
17	ブリの塩焼 ピーマンのおかか和え きんぴら 麩の野菜あんかけ ごま昆布	麻婆豆腐 若芽としらすのおひたし 野菜の味噌風味 塩枝豆	うどん 錦糸卵 豚肉とキャベツのごま風味炒め 揚げ玉 法蓮草ときのこのおひたし	ホッケのごま焼 キャベツの土佐煮 れんこんと人参の甘露煮 ひき肉と里芋の味噌煮 白花豆煮	鶏の酒蒸し香味ソース スナップえんどう 油揚げと菜の花の煮物 野菜炒め きんぴられんこん	白身魚の酒粕焼 塩枝豆 キャベツサラダ 麩の野菜あんかけ ひじき煮
土	エネルギー 525kcal 塩分 1.5g	エネルギー 515kcal 塩分 2.5g	エネルギー 626kcal 塩分 2.8g	エネルギー 473kcal 塩分 1.5g	エネルギー 542kcal 塩分 2.2g	エネルギー 475kcal 塩分 2.0g
18	鶏の幽庵焼 スパソテー 切干と人参のハリハリ ベーコンポテト オクラのペペロンチーノ	天津飯・関東風 キャベツと豚肉のカキソース炒め 野菜のおひたし	赤魚の酒粕焼 インゲンソテー ふきの含め煮 五色煮豆 ひじきとベーコンの煮物	鶏肉と野菜の洋風南蛮漬け ポテトサラダ 油揚げの玉子とじ 一夜漬	鶏の酒蒸し香味ソース スナップえんどう 油揚げと菜の花の煮物 野菜炒め きんぴられんこん	白身魚の酒粕焼 塩枝豆 キャベツサラダ 麩の野菜あんかけ ひじき煮
日	エネルギー 574kcal 塩分 1.4g	エネルギー 532kcal 塩分 2.2g	エネルギー 485kcal 塩分 1.7g	エネルギー 550kcal 塩分 1.4g	エネルギー 542kcal 塩分 2.2g	エネルギー 475kcal 塩分 2.0g
19	ホッケの照焼 コンニャクとごぼうのきんぴら 大豆と椎茸の煮物 れんこんの五目炒め煮 一夜漬	鶏団子のケチャップ煮 アスパラ 一口ナスのオランダ煮 さつま揚げの味噌炒め キャベツの漬物柚子風味	豚肉のおろし煮 カリフラワーのピクルス なめことジャガ芋の煮物 青菜と高野豆腐の煮物	白身魚の和風あん キヌサヤ ごぼうのごま酢和え 麩とえのきのさっと煮 キャベツの塩昆布和え	鶏の酒蒸し香味ソース スナップえんどう 油揚げと菜の花の煮物 野菜炒め きんぴられんこん	白身魚の酒粕焼 塩枝豆 キャベツサラダ 麩の野菜あんかけ ひじき煮
月	エネルギー 476kcal 塩分 1.7g	エネルギー 492kcal 塩分 2.2g	エネルギー 582kcal 塩分 2.1g	エネルギー 472kcal 塩分 1.7g	エネルギー 542kcal 塩分 2.2g	エネルギー 475kcal 塩分 2.0g
20	ポークジンジャー 切干大根煮 パスタのクリーム煮 ふきのきんぴら	赤魚のごま醤油焼 きのこソテー 若芽と春雨のサラダ 麩の玉子とじ 竹輪の辛子炒め	鯖の味噌煮 人参のきんぴら キャベツの白ドレ和え れんこんの五目炒め煮 大豆煮	煮込みハンバーグ アスパラ ふきと人参の甘露煮 春雨のごま炒め 煮生酢	鶏の酒蒸し香味ソース スナップえんどう 油揚げと菜の花の煮物 野菜炒め きんぴられんこん	白身魚の酒粕焼 塩枝豆 キャベツサラダ 麩の野菜あんかけ ひじき煮
火	エネルギー 543kcal 塩分 2.2g	エネルギー 481kcal 塩分 2.4g	エネルギー 613kcal 塩分 1.9g	エネルギー 487kcal 塩分 1.8g	エネルギー 542kcal 塩分 2.2g	エネルギー 475kcal 塩分 2.0g
21	鯖のみぞれ煮 菜の花 高野豆腐の味噌煮 野菜炒め 大根の酢漬	鶏肉のチリソース キャベツソテー 白菜のおかかポン酢和え 里芋のかに風あんかけ ひじき煮	ハーブチキンソテー スパソテー 野菜の三杯酢 じゃが芋と人参のカレー炒め きのこの佃煮	サワラのごま醤油焼 一夜漬 白菜と若布の煮物 炒り豆腐 小松菜の辛子和え	鶏の酒蒸し香味ソース スナップえんどう 油揚げと菜の花の煮物 野菜炒め きんぴられんこん	白身魚の酒粕焼 塩枝豆 キャベツサラダ 麩の野菜あんかけ ひじき煮
水	エネルギー 579kcal 塩分 1.7g	エネルギー 544kcal 塩分 2.6g	エネルギー 491kcal 塩分 1.5g	エネルギー 491kcal 塩分 2.4g	エネルギー 542kcal 塩分 2.2g	エネルギー 475kcal 塩分 2.0g

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。