

8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	サワラの梅タレ焼 一夜漬 中華うま煮 ホイコーロー なめこと若芽のサッと煮	和風おろしハンバーグ 菜の花 竹輪のごま炒め ベーコンポテト インゲンと人参のグラッセ	鶏団子のケチャップ煮 アスパラ キャベツの白ドレ和え じゃが芋と椎茸の煮物 昆布の佃煮	鯖の照焼 コンニャクの辛味炒め 青菜と高野豆腐の煮物 白菜とミンチの中華炒め 大根の甘酢漬け	日	エネルギー 514kcal 塩分 2.5g	エネルギー 485kcal 塩分 1.9g	日	エネルギー 477kcal 塩分 2.1g	エネルギー 569kcal 塩分 1.7g
2	えび団子の炊き合せ 人参と春雨のサラダ 豚肉と野菜の生姜炒め 三色酢味噌和え	鯖のごま焼 うま塩キャベツ 法蓮草のおひたし 白菜と麩の玉子とじ ふきのきんぴら	サーモンフライ バジルスパ キャベツとインゲンのソテー れんこんの五目炒め煮 一夜漬	ポークジンジャー 春雨の中華和え 麩とえのきのさっと煮 菜の花のおひたし	月	エネルギー 498kcal 塩分 2.2g	エネルギー 535kcal 塩分 1.7g	月	エネルギー 649kcal 塩分 1.8g	エネルギー 497kcal 塩分 2.1g
3	白糸たら味噌粕焼 人参グラッセ 切干と小松菜の煮物 豚肉とじゃが芋の昆布煮 キャベツの土佐煮	鶏もも竜田揚げ ピーマンソテー キャベツと若芽のマヨネーズ和え 五色煮豆 さつま芋の炒り煮	鶏肉のレモン風味焼 チンゲン菜ソテー ベーコンと白菜のマリネ じゃが芋と人参のカレー炒め オクラのペペロンチーノ	ほっけみりん焼 ふきのかつお煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 油揚げの玉子とじ ひじき煮	火	エネルギー 483kcal 塩分 2.0g	エネルギー 549kcal 塩分 1.9g	火	エネルギー 481kcal 塩分 1.8g	エネルギー 479kcal 塩分 1.9g
4	プレーンオムレツ ミックスソテー ナスの油炒め 鶏肉と野菜の中華炒め ひじきとベーコンの煮物	赤魚の幽庵焼 大根の酢漬 フレンチマカロニ 豚肉と白菜のトマト煮込み 人参のきんぴら	サワラのごま焼 きのこソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 野菜炒め 塩枝豆	餃子・焼売セット カリフラワーの煮物 さつま揚げの味噌炒め 小松菜のナムル	水	エネルギー 507kcal 塩分 1.8g	エネルギー 523kcal 塩分 1.4g	水	エネルギー 494kcal 塩分 2.1g	エネルギー 532kcal 塩分 1.8g
5	ブリのごま醤油焼 インゲンソテー 竹の子と人参のおかか煮 とうふのかに玉あんかけ なめこおろし	ハニーマスタードチキン キャベツソテー 青菜のわさび和え ひき肉と里芋の味噌煮 大豆と人参の煮物	和風唐揚げ ミックスソテー 中華うま煮 豆腐としめじのとろみ煮 キャベツの塩昆布和え	赤魚のカレー焼 ピーマンソテー れんこんサラダ パスタのクリーム煮 大豆と椎茸の煮物	木	エネルギー 506kcal 塩分 2.2g	エネルギー 530kcal 塩分 1.6g	木	エネルギー 575kcal 塩分 2.1g	エネルギー 491kcal 塩分 1.4g
6	うどん ワカメ 豚肉としめじの生姜バター風味 揚げ玉 キャベツの漬物柚子風味	えびカツ スパソテー ひじきとごぼうのナムル 炒り豆腐 切干大根煮	白身魚のガーリックオイル焼 インゲンと人参のグラッセ キャベツと蒸し鶏のおかドレッシング ひき肉と里芋の味噌煮 小松菜のおひたし	大根とつくねの煮物 オクラのボン酢ジュレ和え ホイコーロー ひじきとベーコンの煮物	金	エネルギー 608kcal 塩分 3.0g	エネルギー 562kcal 塩分 1.8g	金	エネルギー 471kcal 塩分 2.0g	エネルギー 500kcal 塩分 2.2g
7	牛焼肉炒め 白菜と若布の煮物 厚揚げとふきの煮物 竹輪の辛子炒め	鶏のカレー照煮込み スナックえんどう 金時豆煮 麩の玉子とじ オクラともぎろのピーナツ味噌和え	やわらかハンバーグ オニオンソテー なめこと若芽のサッと煮 豚バラと白菜のクリーム煮込み 人参しりしり	ブリの塩焼 ふきのきんぴら カリフラワーのピクルス 鶏肉と野菜の中華炒め 一夜漬	土	エネルギー 594kcal 塩分 2.0g	エネルギー 549kcal 塩分 2.2g	土	エネルギー 500kcal 塩分 2.5g	エネルギー 504kcal 塩分 1.7g

	昼食	夕食
15	うどん 錦糸卵 ジャガイモのそばろ煮 揚げ玉 ゴボウのピリ辛サラダ	鶏の幽庵焼 キャベツソテー 竹の子と人参のおかか煮 麩の野菜あんかけ きくらげの甘酢和え
日	エネルギー 650kcal 塩分 2.6g	エネルギー 543kcal 塩分 1.5g
16	メンチカツ スパンテー 大根と青菜の柚子和え 鶏肉のすき焼煮 きのこの佃煮	あぶらかれい味噌煮 インゲンソテー 白菜の梅しそマヨネーズ和え 里芋のかに風あんかけ 法蓮草と油揚げの煮物
月	エネルギー 578kcal 塩分 1.8g	エネルギー 479kcal 塩分 2.2g
17	サワラの磯辺焼 コンニャクの辛味炒め キャベツの白ドレ和え 野菜のチリソース煮 切干大根のカレーきんぴら	鶏のごまタレ煮 人参グラッセ 大根とベーコンの煮物 炒り豆腐 菜の花のおひたし
火	エネルギー 473kcal 塩分 1.8g	エネルギー 519kcal 塩分 1.4g
18	トマト煮込みハンバーグ アスパラ 春菊のごまポン酢和え 五色煮豆 ひじき煮	さば塩焼 キャベツの土佐煮 コーンサラダ 麩の玉子とじ オクラのペペロンチーノ
水	エネルギー 501kcal 塩分 1.7g	エネルギー 575kcal 塩分 2.2g
19	大根と鶏肉の煮物 菜の花のツナ炒め 豚肉と野菜の生姜炒め 高野豆腐煮	焼肉塩炒め 大豆とごぼうの味噌炒め れんこんの五目炒め煮 一夜漬
木	エネルギー 576kcal 塩分 1.7g	エネルギー 595kcal 塩分 1.8g
20	豚肉のおろし煮 ふきの含め煮 野菜炒め 小松菜の辛子和え	ブリの照焼 人参のきんぴら れんこんサラダ 麩とえのきのさっと煮 竹輪のごま炒め
金	エネルギー 584kcal 塩分 2.1g	エネルギー 533kcal 塩分 2.2g
21	白身魚みりん焼 うま塩キャベツ パスタのサラダ 竹輪とインゲンの玉子とじ 人参しりしり	鶏肉と野菜の洋風南蛮漬け 野菜の三杯酢 白菜とミンチの中華炒め 塩枝豆
土	エネルギー 480kcal 塩分 1.9g	エネルギー 520kcal 塩分 1.7g

	昼食	夕食
22	牛肉とキャベツの炒め物 オクラのポン酢ジュレ和え ナスと麩の炒め煮 小松菜の柚子和え	ハムカツ ピーマンソテー カリフラワーの煮物 豚肉豆腐 キャベツの塩昆布和え
日	エネルギー 551kcal 塩分 2.0g	エネルギー 507kcal 塩分 1.6g
23	サワラのごま醤油焼 ふきのきんぴら なめこと若芽のサツと煮 ベーコンポテト 蒸し野菜の塩こうじ和え	ハーブチキンソテー インゲンと人参のグラッセ 豚肉と大根のピリ辛煮 油揚げの玉子とじ きくらげとこんにゃくの佃煮
月	エネルギー 516kcal 塩分 2.6g	エネルギー 506kcal 塩分 1.5g
24	やわらかハンバーグ オニオンソテー ひじきと挽肉の炒め煮 とうふのかに玉あんかけ 一夜漬	赤魚の生姜煮 菜の花 南瓜サラダ じゃが芋と椎茸の煮物 きんぴられんこん
火	エネルギー 490kcal 塩分 2.3g	エネルギー 470kcal 塩分 1.3g
25	ブரிのごま焼 きのこソテー 一口ナスのオランダ煮 さつま揚げの味噌炒め 昆布の佃煮	キーマカレー 白菜と若布の煮物 さつま芋のレモン煮
水	エネルギー 528kcal 塩分 1.8g	エネルギー 490kcal 塩分 1.8g
26	鶏肉の韓国風炒め 切干大根煮 炒り豆腐 ひじき煮	ホッケの磯辺焼 キャベツの土佐煮 きんぴら 豚バラと白菜のクリーム煮込み 鶏ミンチと小松菜の煮物
木	エネルギー 507kcal 塩分 2.0g	エネルギー 473kcal 塩分 1.4g
27	かつとじ カリフラワーとウィンナーのカレー炒め 豚肉とじゃが芋の昆布煮 竹輪の辛子炒め	ロールキャベツの味噌煮込み インゲンソテー マカロニトマト炒め れんこんの五目炒め煮 コンニャクの辛味炒め
金	エネルギー 557kcal 塩分 2.2g	エネルギー 483kcal 塩分 2.2g
28	鶏肉のマーマレード煮 スナックえんどう 豚挽き肉と切干大根の煮物 五色煮豆 オクラのペペロンチーノ	アジのみりん焼 人参グラッセ 菜の花のツナ炒め 麩とえのきのさっと煮 キャベツの漬物柚子風味
土	エネルギー 510kcal 塩分 1.7g	エネルギー 471kcal 塩分 1.6g

	昼食	夕食
29	メバルのバジルオリーブ焼 ミックソテー 竹輪のごま炒め 野菜炒め 小松菜のナムル	麻婆豆腐 大根の甘酢漬け 鶏肉のすき焼煮 コールスローサラダ
日	エネルギー 490kcal 塩分 1.7g	エネルギー 567kcal 塩分 2.1g
30	鶏団子の照煮 カリフラワーのピクルス キャベツと豚肉のカキソース炒め 一夜漬	白身魚の西京焼 人参のきんぴら 法蓮草と油揚げの煮物 ナスと麩の炒め煮 大豆煮
月	エネルギー 472kcal 塩分 1.9g	エネルギー 481kcal 塩分 1.9g
31	鯖のレモンペッパー焼き うま塩キャベツ オクラとツナの胡麻マヨネーズ 白菜とミンチの中華炒め 大根の酢漬	甘辛チキン アスパラ 野菜のピーナツ和え じゃが芋と人参のカレー炒め ひじきとベーコンの煮物
火	エネルギー 605kcal 塩分 2.0g	エネルギー 511kcal 塩分 1.9g

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。