

10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、一部変更になることがございます。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	
金	花野菜と鶏肉のバジル炒め	赤魚のカレー焼	オムレツイタリアンソース	金	ブリのごま焼	8	ブリのごま焼
	1 フレンチマカロニ	ミックスソテー	スパンテー		キャベツの土佐煮		キャベツの土佐煮
土	豚肉豆腐	きんぴら	大根とベーコンの煮物	土	春菊のおひたし	9	春菊のおひたし
	小松菜のナムル	ナスと麩の炒め煮	鶏肉のすき焼煮		ナスと麩の炒め煮		ナスと麩の炒め煮
エネルギー 541kcal 塩分 1.9g		エネルギー 474kcal 塩分 1.4g		エネルギー 492kcal 塩分 1.5g		エネルギー 527kcal 塩分 1.8g	
日	鯖のレモンペッパー焼き	ロールキャベツの味噌煮込み	ホッケの照焼	日	焼肉塩炒め	10	焼肉塩炒め
	2 オニオンソテー	アスパラ	ふきのきんぴら		カリフラワーのピクルス		カリフラワーのピクルス
月	切干とインゲンの煮物	大豆と人参の煮物	鶏ミンチと小松菜の煮物	月	里芋のかに風あんかけ	11	里芋のかに風あんかけ
	とうふのかに玉あんかけ	大根と豚肉の甘辛煮	油揚げの玉子とじ		人参しりしり		人参しりしり
エネルギー 595kcal 塩分 2.3g		エネルギー 499kcal 塩分 2.2g		エネルギー 479kcal 塩分 1.4g		エネルギー 540kcal 塩分 1.8g	
火	豚肉のおろし煮	ブリのごま醤油焼	鶏団子の照煮	火	鯖の酒粕焼	12	鯖の酒粕焼
	3 春雨のごま炒め	キャベツソテー	きんぴら		ピーマンのおかか和え		ピーマンのおかか和え
水	なめことジャガ芋の煮物	肉入りうの花	豚肉と野菜の生姜炒め	水	豚挽き肉と切干大根の煮物	13	豚挽き肉と切干大根の煮物
	人参のきんぴら	白菜と麩の玉子とじ	小松菜のおひたし		五色煮豆		五色煮豆
エネルギー 546kcal 塩分 2.3g		エネルギー 512kcal 塩分 1.8g		エネルギー 509kcal 塩分 2.0g		エネルギー 600kcal 塩分 1.5g	
木	鶏もも竜田揚げ	おでんA	サワラのごま醤油焼	木	やわらかハンバーグ	14	やわらかハンバーグ
	4 きのかんてー	きんぴられんこん	キャベツソテー		オクラのペペロンチーノ		オクラのペペロンチーノ
金	大根の梅和え	キャベツと豚肉のカキソース炒め	マカロニトマト炒め	金	ブロッコリーの煮物	15	ブロッコリーの煮物
	パスタのクリーム煮	小松菜の柚子和え	豚バラと白菜のクリーム煮込み		鶏肉と野菜の中華炒め		鶏肉と野菜の中華炒め
エネルギー 545kcal 塩分 2.4g		エネルギー 490kcal 塩分 2.5g		エネルギー 523kcal 塩分 2.0g		エネルギー 507kcal 塩分 1.8g	
土	さくら南蛮焼	やわらかハンバーグ	ハヤシライス	土	白身フライ	16	白身フライ
	5 ピーマンソテー	うま塩キャベツ	油揚げと菜の花の煮物		ごぼうのごま酢和え		ごぼうのごま酢和え
日	カリフラワーとウィンナーのカレー炒め	スパトマト炒め	春雨の中華和え	日	麩の野菜あんかけ	17	麩の野菜あんかけ
	ジャガ玉煮	麩とえのきのさっと煮	高野豆腐煮		菜の花と竹輪の辛子和え		菜の花と竹輪の辛子和え
エネルギー 477kcal 塩分 1.9g		エネルギー 501kcal 塩分 1.4g		エネルギー 539kcal 塩分 3.0g		エネルギー 600kcal 塩分 1.6g	
月	ハーブチキンソテー	白身魚の青じそ焼	アジの昆布醤油焼	月	鶏のカレー照煮込み	18	鶏のカレー照煮込み
	6 スナッパえんどう	大根の酢漬	菜の花		スナッパえんどう		スナッパえんどう
火	若布の塩こうじ和え	れんこんと人参の甘露煮	切干とインゲンの煮物	火	白菜と若布の煮物	19	白菜と若布の煮物
	白菜とミンチの中華炒め	さつま揚げの味噌炒め	キャベツと豚肉のカキソース炒め		五目炒め煮		五目炒め煮
エネルギー 477kcal 塩分 2.4g		エネルギー 469kcal 塩分 2.0g		エネルギー 508kcal 塩分 2.1g		エネルギー 509kcal 塩分 1.9g	
水	小松菜の辛子和え	ひじき煮	麻婆豆腐	水	ブリの塩焼	20	ブリの塩焼
	赤魚の生姜煮	ハムカツ	五目野菜の甘酢和え		きのこソテー		きのこソテー
木	インゲンと人参のグラッセ	ブロッコリー	じゃが芋と椎茸の煮物	木	南瓜サラダ	21	南瓜サラダ
	中華うま煮	竹輪のごま炒め	大根のマヨネーズ和え		ホイコーロー		ホイコーロー
エネルギー 475kcal 塩分 1.8g		エネルギー 497kcal 塩分 1.7g		エネルギー 534kcal 塩分 2.0g		エネルギー 553kcal 塩分 1.5g	

昼 食		夕 食		昼 食		夕 食		昼 食		夕 食	
金	15	牛焼肉炒め ふきの含め煮 麩とえのきのさっと煮 小松菜の辛子和え	鶏団子のケチャップ煮 ブロッコリー 人参と春雨のサラダ ベーコンポテト オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	金	22	オニオンソースハンバーグ スパンテー キャベツの白ドレ和え 野菜のチリソース煮 きくらげとこんにゃくの佃煮	鯖のごま醤油焼 小松菜のおかか和え 白菜と若布の煮物 れんこんの五目炒め煮 オクラのペペロンチーノ	金	29	あぶらかれい生姜煮 菜の花 オクラのボン酢ジュレ和え 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 ピーマンソテー スパトマト炒め 麩とえのきのさっと煮 ひじき煮
		エネルギー 609kcal 塩分 1.6g	エネルギー 527kcal 塩分 2.4g			エネルギー 479kcal 塩分 2.3g	エネルギー 575kcal 塩分 1.7g			エネルギー 469kcal 塩分 1.7g	エネルギー 552kcal 塩分 1.7g
土	16	キャベツメンチ 人参グラッセ 切干大根煮 白菜とミンチの中華炒め 塩枝豆	鯖の生姜煮 インゲンソテー ひじきとごぼうのナムル 野菜炒め 一夜漬	土	23	メバルのバジルオリーブ焼 ミックスソテー 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 切干と法蓮草のおひたし 白菜と麩の玉子とじ キャベツの塩昆布和え	土	30	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
		エネルギー 572kcal 塩分 2.1g	エネルギー 546kcal 塩分 1.9g			エネルギー 482kcal 塩分 1.4g	エネルギー 484kcal 塩分 1.5g			エネルギー 559kcal 塩分 2.2g	エネルギー 532kcal 塩分 2.1g
日	17	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 うま塩キャベツ 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	日	24	かつとじ キャベツのピーナツ和え 鶏肉のすき焼煮 油揚げと菜の花の煮物	さわら味噌焼 人参グラッセ 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	日	31	白身魚のガーリックオイル焼 ミックスソテー きんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 蒸し野菜の塩こうじ和え	牛肉とキャベツの炒め物 ひじきとベーコンの煮物 とうふのかに玉あんかけ 竹輪のごま炒め
		エネルギー 471kcal 塩分 1.6g	エネルギー 514kcal 塩分 1.7g			エネルギー 540kcal 塩分 2.1g	エネルギー 520kcal 塩分 2.3g			エネルギー 493kcal 塩分 1.7g	エネルギー 580kcal 塩分 2.3g
月	18	カルビ丼 れんこんとさつま揚げの煮物 オクラのボン酢ジュレ和え	太刀魚の青じそ焼 人参のレモン煮 春雨のごま炒め ジャガイモのそぼろ煮 大豆煮	月	25	甘辛チキン うま塩キャベツ 法蓮草とツナのトマトマリネ じゃが芋と人参のカレー炒め 一夜漬	田楽煮 カボチャとレンコンのサラダ 豚肉と野菜の生姜炒め 五目うの花	月			
		エネルギー 655kcal 塩分 3.3g	エネルギー 479kcal 塩分 1.9g			エネルギー 517kcal 塩分 1.9g	エネルギー 482kcal 塩分 2.1g				
火	19	ブリの照焼 アスパラ 高野豆腐の味噌煮 豚バラと白菜のクリーム煮込み 春菊のおひたし	鶏のごまタレ煮 きのこの佃煮 中華うま煮 油揚げの玉子とじ ひじき煮	火	26	牛肉と厚揚げの甘辛煮 カリフラワーの甘酢漬け 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 人参のレモン煮 切干と小松菜の煮物 豆腐としめじのとりみ煮 オクラとそぼ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 561kcal 塩分 1.6g			エネルギー 567kcal 塩分 1.9g	エネルギー 468kcal 塩分 1.9g				
水	20	ポークジンジャー 人参と若芽の酢の物 炒り豆腐 一夜漬	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	水	27	鯖の磯辺焼 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	マイルドカレー 野菜炒め 青菜のわさび和え	水			
		エネルギー 491kcal 塩分 2.4g	エネルギー 492kcal 塩分 1.5g			エネルギー 564kcal 塩分 1.6g	エネルギー 608kcal 塩分 2.8g				
木	21	大根と鶏肉の煮物 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 スナッパえんどう 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	木	28	やわらかハンバーグ インゲンソテー 白菜ときのこの煮物 五色煮豆 キャベツの漬物柚子風味	鶏の幽庵焼 小松菜の辛子和え 春雨のごま炒め ジャガ玉煮 きんぴられんこん	木			
		エネルギー 559kcal 塩分 1.7g	エネルギー 555kcal 塩分 1.8g			エネルギー 502kcal 塩分 2.2g	エネルギー 546kcal 塩分 1.4g				

ライフデリのサービス



1 医療食のご用意あります！
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。