

11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	和風唐揚げ スナッペン 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 鶏肉のすき焼き 小松菜のナムル	赤魚のごま焼 ふきのきんぴら 切干大根のおから煮 豚肉と野菜の生姜炒め 油揚げと菜の花の煮物	鶏もも竜田揚げ インゲンソテー ハムの和風サラダ ひき肉と里芋の味噌煮 一夜漬
月	エネルギー 580kcal 塩分 2.2g	エネルギー 560kcal 塩分 1.5g	エネルギー 499kcal 塩分 1.6g	エネルギー 568kcal 塩分 2.3g
2	ほっけみりん焼 うま塩キャベツ なすのトロトロ生姜煮 さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め 塩枝豆	トマト煮込みハンバーグ スパソテー 大根とベーコンの煮物 麩の玉子とじ 五目うの花	天津飯・関東風 ジャガ芋ときこの煮物 春菊のおひたし	アジのみりん焼 コンニャクの辛味炒め 白花豆煮 ネギ味噌炒め 小松菜の辛子和え
火	エネルギー 507kcal 塩分 2.0g	エネルギー 518kcal 塩分 1.9g	エネルギー 499kcal 塩分 2.1g	エネルギー 487kcal 塩分 1.4g
3	鶏のカレー照煮込み オニオンソテー 白菜と油揚げの味噌煮 ベーコンポテト コンニャクとごぼうのきんぴら	赤魚の生姜煮 人参のレモン煮 切干と小松菜の煮物 れんこんの五目炒め煮 白菜の辛子柚子和え	鶏の幽庵焼 スナッペン 竹輪の五色きんぴら 野菜炒め 人参しりしり	焼肉塩炒め マーボ春雨 豆腐としめじのとろみ煮 さつま芋の炒り煮
水	エネルギー 500kcal 塩分 1.8g	エネルギー 469kcal 塩分 1.5g	エネルギー 564kcal 塩分 1.7g	エネルギー 553kcal 塩分 1.7g
4	白身フライ 若芽の酢味噌和え 麩の野菜あんかけ 一夜漬	鶏団子の照煮 人参と春雨のサラダ ホイコーロー 竹輪の辛子炒め	メンチカツ スパソテー 菜の花のおひたし 油揚げの玉子とじ きのこの佃煮	白身魚の味噌煮 インゲン れんこんサラダ 豚肉とじゃが芋の昆布煮 白滝とチンゲン菜の煮物
木	エネルギー 606kcal 塩分 1.8g	エネルギー 495kcal 塩分 1.7g	エネルギー 554kcal 塩分 1.7g	エネルギー 492kcal 塩分 1.6g
5	ポークジンジャー ゴボウのピリ辛サラダ 五色煮豆 小松菜のおひたし	サワラの照焼 人参グラッセ カリフラワーの煮物 野菜のチリソース煮 キャベツの塩昆布和え	さば塩焼 キャベツの土佐煮 ふきの含め煮 麩とえのきのさっと煮 ひじきとベーコンの煮物	大根とつくねの煮物 ポテトサラダ 豚バラと白菜のクリーム煮込み オクラのペペロンチーノ
金	エネルギー 542kcal 塩分 2.1g	エネルギー 519kcal 塩分 1.9g	エネルギー 534kcal 塩分 2.0g	エネルギー 504kcal 塩分 2.0g
6	ハニーマスタードチキン インゲンと人参のグラッセ 白菜と若布の煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 大根の酢漬	すき焼 さつま揚げと小松菜の煮浸し 蕪のとろとろ煮 ひじき煮	牛肉と厚揚げの甘辛煮 なめこと若芽のサッと煮 五目炒め煮 小松菜のナムル	ブリの西京焼 きくらげとこんにゃくの佃煮 カリフラワーのピクルス 竹輪とインゲンの玉子とじ 塩枝豆
土	エネルギー 501kcal 塩分 1.4g	エネルギー 535kcal 塩分 2.0g	エネルギー 534kcal 塩分 2.2g	エネルギー 539kcal 塩分 1.8g
7	やわらかハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 金時豆煮 じゃが芋と人参のカレー炒め キャベツの漬物柚子風味	鯖のレモンペッパー焼き ミックソテー 野菜の三杯酢 白菜と麩の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物	メバルのバジルオリーブ焼 うま塩キャベツ 白菜と油揚げの味噌煮 野菜のチリソース煮 一夜漬	鶏のごまタレ煮 アスパラ 切干大根煮 キャベツと豚肉のカキソース炒め 人参と若芽の酢の物
日	エネルギー 487kcal 塩分 1.6g	エネルギー 554kcal 塩分 2.0g	エネルギー 472kcal 塩分 1.7g	エネルギー 511kcal 塩分 1.8g

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食							
15	ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 マカロニの明太マヨ和え 炒り豆腐 野菜のおひたし	サワラの磯辺焼 人参のきんぴら ブロッコリーのゴマ和え ナスと麩の炒め煮 コーンと挽肉の炒め物	22	ホッケの照焼 人参のレモン煮 金時豆煮 ジャガイモのそぼろ煮 ふきの含め煮	鶏団子のケチャップ煮 アスパラ バンサンスー 豚肉の柳川煮 オクラのペペロンチーノ	29	かつとじ ポテトマサラダ 野菜炒め 小松菜の辛子和え	鯖の味噌煮 インゲン 大根とベーコンの煮物 五色煮豆 キャベツの漬物柚子風味	月	エネルギー 479kcal 塩分 1.7g	エネルギー 488kcal 塩分 1.9g	月	エネルギー 469kcal 塩分 1.4g	エネルギー 544kcal 塩分 2.3g	月	エネルギー 533kcal 塩分 2.2g	エネルギー 580kcal 塩分 1.7g
16	照焼チキン ピーマンソテー キャベツと若芽のマヨネーズ和え じゃが芋と人参のカレー炒め 一夜漬	ハムカツ きのこソテー 切干と小松菜の煮物 鶏肉のすき焼煮 高野豆腐煮	23	鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー インゲンのごま和え 野菜の味噌風味 おからと玉ねぎのサラダ	鯖の生姜煮 キャベツの土佐煮 スパゲティサラダ 麩とえのきのさっと煮 塩枝豆	30	サワラのごま醤油焼 菜の花 白菜と若布の煮物 じゃが芋と人参のカレー炒め 大根の甘酢漬	甘辛チキン スパンテー カリフラワーのピクルス 豆腐としめじののろみ煮 コンニャクの辛味炒め	火	エネルギー 491kcal 塩分 1.8g	エネルギー 542kcal 塩分 1.6g	火	エネルギー 508kcal 塩分 1.3g	エネルギー 599kcal 塩分 1.5g	火	エネルギー 473kcal 塩分 1.5g	エネルギー 488kcal 塩分 1.9g
17	プレーンオムレツ ミックスソテー 野菜の三杯酢 れんこんの五目炒め煮 竹輪の辛子炒め	白身魚みりん焼 人参グラッセ ミックスポテトサラダ ホイコーロー オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	24	ブリの磯辺焼 人参のきんぴら ひじきとベーコンの煮物 炒り豆腐 竹輪のごま炒め	カルビ丼 ツナあっさり煮 人参と若芽の酢の物	1			水	エネルギー 486kcal 塩分 1.7g	エネルギー 476kcal 塩分 1.5g	水	エネルギー 535kcal 塩分 1.9g	エネルギー 642kcal 塩分 3.2g	水	エネルギー 286kcal	エネルギー 286kcal
18	ブリのごま醤油焼 ふきのきんぴら カリフラワーの煮物 白菜とミンチの中華炒め 小松菜の辛子和え	ミックスカレー ツナと大豆の炒め煮 大根の酢漬	25	おでんA 中華うま煮 キャベツと豚肉のカキソース炒め 一夜漬	やわらかハンバーグ キヌサヤ マカロニマリーネサラダ 麩の玉子とじ 小松菜のおひたし				木	エネルギー 531kcal 塩分 1.9g	エネルギー 561kcal 塩分 1.7g	木	エネルギー 463kcal 塩分 2.2g	エネルギー 483kcal 塩分 2.2g			
19	ささみ大葉フライ スナックえんどう ポテトマサラダ 油揚げの玉子とじ 人参しりしり	牛肉とキャベツの炒め物 春雨の中華和え 豆腐としめじののろみ煮 ひじき煮	26	花野菜と鶏肉のバジル炒め 肉入りうの花 ベーコンポテト インゲンと人参のグラッセ	えびカツ ピーマンソテー ひじきとごぼうのナムル 白菜とミンチの中華炒め 大豆煮				金	エネルギー 549kcal 塩分 1.7g	エネルギー 567kcal 塩分 1.9g	金	エネルギー 478kcal 塩分 1.7g	エネルギー 512kcal 塩分 1.9g			
20	赤魚の醤油バター焼き インゲンソテー キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング 五色煮豆 小松菜のナムル	オニオンソースハンバーグ キャベツソテー ゴボウとベーコンのトマト炒め パスタのクリーム煮 五目うの花	27	豚肉のおろし煮 根菜のごま酢炒め 五目巾着煮 チンゲン菜の明太炒め	白身魚の酒粕焼 人参グラッセ 野菜のおひたし ひき肉と里芋の味噌煮 なめこと若芽のサッと煮				土	エネルギー 471kcal 塩分 2.0g	エネルギー 492kcal 塩分 2.0g	土	エネルギー 587kcal 塩分 1.9g	エネルギー 475kcal 塩分 1.8g			
21	麻婆豆腐 カリフラワーの甘酢漬 蕪ののろみ煮 人参の炒りたら子	太刀魚の青じそ焼 コンニャクの辛味炒め 白菜と若布の煮物 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草のおひたし	28	赤魚のカレー焼 キャベツソテー きんぴら スパゲティイタリアン ひじき煮	鶏肉の韓国風炒め 白菜のおかかボン酢和え 油揚げの玉子とじ ふきのきんぴら				日	エネルギー 520kcal 塩分 2.2g	エネルギー 473kcal 塩分 2.1g	日	エネルギー 494kcal 塩分 1.7g	エネルギー 477kcal 塩分 2.0g			

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。