

# 12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	白菜煮込みハンバーグ スナップえんどう 人参と春雨のサラダ 蕪のとろろ煮 五目うの花	白糸たら味噌粕焼 うま塩キャベツ 鶏ミンチと小松菜の煮物 麩と豚肉のチャンプルー オクラのペペロンチーノ	エネルギー 472kcal 塩分 2.3g	エネルギー 471kcal 塩分 2.0g	8	鶏団子のケチャップ煮 スナップえんどう 竹輪のごま炒め 豚肉とじゃが芋の昆布煮 コンニャクの辛味炒め	焼肉塩炒め 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	エネルギー 534kcal 塩分 2.3g	エネルギー 552kcal 塩分 1.9g
2	赤魚の照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー ポテトサラダ 厚揚げのそぼろ煮 人参と若芽の酢の物	ポークジンジャー 切干とインゲンの煮物 五目炒め煮 一夜漬	エネルギー 469kcal 塩分 1.7g	エネルギー 526kcal 塩分 2.2g	9	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 菜の花 ゴボウのピリ辛サラダ 五色煮豆 大根の酢漬	エネルギー 538kcal 塩分 2.3g	エネルギー 492kcal 塩分 1.7g
3	和風唐揚げ アスパラ ぜんまいとミンチの煮物 麩とえのきのさつと煮 昆布の佃煮	ホッケの磯辺焼 きのこソテー 野菜の三杯酢 さつまいもと鶏肉のごま味噌絡め 小松菜のナムル	エネルギー 562kcal 塩分 1.8g	エネルギー 470kcal 塩分 1.7g	10	太刀魚の青じそ焼 人参の炒りたら子 なすのトロトロ生姜煮 油揚げの玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮	ロールキャベツの白味噌仕立て インゲン 蒸し鶏と小松菜のごま和え 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め オクラのペペロンチーノ	エネルギー 494kcal 塩分 2.0g	エネルギー 469kcal 塩分 1.7g
4	オムレツイタリアンソース ミックソテー きんぴられんこん 炒り豆腐 竹輪の辛子炒め	大根とつくねの煮物 竹の子と人参のおかか煮 豚バラと白菜のクリーム煮込み ふきの含め煮	エネルギー 477kcal 塩分 1.8g	エネルギー 493kcal 塩分 1.8g	11	鶏肉のマーマレード煮 アスパラ れんこんサラダ 蕪のとろろ煮 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 スパゲティイタリアン 人参しりしり	エネルギー 477kcal 塩分 1.5g	エネルギー 502kcal 塩分 2.1g
5	花野菜と鶏肉のバジル炒め 油揚げと菜の花の煮物 白菜と麩の玉子とじ 大根のマヨネーズ和え	白身魚の西京焼 人参のきんぴら 高野豆腐の味噌煮 ジャガイモのそぼろ煮 塩枝豆	エネルギー 485kcal 塩分 1.7g	エネルギー 477kcal 塩分 1.9g	12	さば塩焼 うま塩キャベツ 大根とベーコンの煮物 ジャガ芋ときこの煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	やわらかハンバーグ キヌサヤ キャベツと若芽のマヨネーズ和え 豚肉とインゲンのごま味噌炒め 大豆煮	エネルギー 517kcal 塩分 2.2g	エネルギー 516kcal 塩分 1.7g
6	サワラのごま焼 きくらげとこんにゃくの佃煮 キャベツのピーナツ和え れんこんの五目炒め煮 なめこと若芽のサつと煮	やわらかハンバーグ キャベツソテー 玉子スパサラダ 里芋のかに風あんかけ 三色酢味噌和え	エネルギー 490kcal 塩分 1.8g	エネルギー 510kcal 塩分 1.9g	13	鶏肉の韓国風炒め 春雨の中華和え 豆腐としめじのとろみ煮 コールスローサラダ	ブリのごま醤油焼 オニオンソテー ひじきとごぼうのナムル 麩の玉子とじ 小松菜の辛子和え	エネルギー 477kcal 塩分 1.9g	エネルギー 537kcal 塩分 1.8g
7	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 さつまいもの味噌炒め 小松菜のおひたし	エネルギー 590kcal 塩分 2.9g	エネルギー 566kcal 塩分 1.8g	14	あぶらかれいみぞれ煮 人参のきんぴら 若芽の酢味噌和え じゃが芋と人参のカレー炒め きくらげとこんにゃくの佃煮	鶏団子の照煮 ブロッコリーのゴマ和え ホイコーロー 一夜漬	エネルギー 472kcal 塩分 2.0g	エネルギー 475kcal 塩分 1.9g

	昼食	夕食
15	メンチカツ インゲンソテー マリーネサラダ 鶏肉のすき焼煮 青菜と高野豆腐の煮物	白身魚みりん焼 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 キャベツの漬物柚子風味
水	エネルギー 570kcal 塩分 1.8g	エネルギー 472kcal 塩分 1.4g
16	牛肉とキャベツの炒め物 コンニャクの辛味炒め 麩とえのきのさっと煮 きんぴられんこん	鶏のカレー照煮込み ミックソテー キャベツの白ドレ和え ジャガ玉煮 春菊のおひたし
木	エネルギー 589kcal 塩分 1.7g	エネルギー 499kcal 塩分 1.6g
17	おでん ひじきとベーコンの煮物 豚肉と野菜の生姜炒め 小松菜のナムル	鯖の味噌煮 法蓮草 おからと玉ねぎのサラダ 五目炒め煮 四色なます
金	エネルギー 491kcal 塩分 2.4g	エネルギー 585kcal 塩分 1.9g
18	鶏の幽庵焼 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
土	エネルギー 514kcal 塩分 1.5g	エネルギー 540kcal 塩分 2.2g
19	白身フライ 野菜の三杯酢 パスタのクリーム煮 オクラのペペロンチーノ	ハヤシライス 蕪のとろとろ煮 ハムとブロッコリーのマリーネ
日	エネルギー 601kcal 塩分 1.5g	エネルギー 519kcal 塩分 2.8g
20	すき焼 キャベツのピーナッツ和え れんこんの五目炒め煮 人参の炒りたら子	ハニーマスタードチキン アスパラ 大豆と人参の煮物 スパゲティイタリアン 一夜漬
月	エネルギー 537kcal 塩分 1.8g	エネルギー 549kcal 塩分 1.7g
21	豚肉のおろし煮 青梗菜の胡麻豆板醤和え ナスと麩の炒め煮 インゲンと人参のグラッセ	赤魚の生姜煮 キャベツの土佐煮 春雨フルーツサラダ さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め ふきの含め煮
火	エネルギー 546kcal 塩分 2.1g	エネルギー 496kcal 塩分 1.5g

	昼食	夕食
22	サワラのごま醤油焼 きのこソテー 煮生酢 南瓜のそばろ煮 小松菜のおひたし	チキンピカタ チンゲン菜とピーマンのソテー ふきと人参の甘露煮 豆腐としめじのとろみ煮 うま塩キャベツ
水	エネルギー 496kcal 塩分 1.9g	エネルギー 518kcal 塩分 2.0g
23	えびカツ スナップえんどう カリフラワーのピクルス 鶏肉のすき焼煮 ひじき煮	牛焼肉炒め 若芽のごま酢和え 五目巾着煮 白滝とチンゲン菜の煮物
木	エネルギー 507kcal 塩分 1.6g	エネルギー 620kcal 塩分 1.7g
24	メバルのバジルオリーブ焼 インゲンソテー 高野豆腐の味噌煮 ホイコーロー 大根の酢漬	オニオンソースハンバーグ ジャガ芋ソテー キャベツの白ドレ和え 麩とえのきのさっと煮 オクラとそばろのピーナツ味噌和え
金	エネルギー 480kcal 塩分 1.5g	エネルギー 475kcal 塩分 2.0g
25	キーマカレー 和風ポトフ チンゲン菜の明太炒め	照焼チキン ピーマンソテー なすの中華風南蛮漬け 白菜とミンチの中華炒め 大豆煮
土	エネルギー 478kcal 塩分 2.4g	エネルギー 517kcal 塩分 2.0g
26	ホッケのごま焼 ふきのきんぴら れんこんと人参の甘露煮 豚肉とじゃが芋の昆布煮 一夜漬	ロールキャベツの味噌煮込み スパソテー 五目うの花 麩の玉子とじ オクラのペペロンチーノ
日	エネルギー 468kcal 塩分 1.7g	エネルギー 482kcal 塩分 2.3g
27	鶏もも竜田揚げ ミックソテー 春雨のごま炒め 蕪のとろとろ煮 小松菜の柚子和え	赤魚のカレー焼 キャベツソテー ブロッコリーの煮物 パスタのクリーム煮 切干と人参のハリハリ
月	エネルギー 526kcal 塩分 2.2g	エネルギー 479kcal 塩分 1.3g
28	さわら味噌焼 インゲンとえのきの炒め物 法蓮草とツナのトマトマリネ 里芋のかに風あんかけ キャベツの塩昆布和え	ポークチャップ 根菜のごま酢炒め 野菜炒め 人参の炒りたら子
火	エネルギー 487kcal 塩分 2.3g	エネルギー 548kcal 塩分 1.9g

	昼食	夕食
29	やわらかハンバーグ 青じそパスタ 白菜ときこの煮物 豆腐のあっさりカレー煮込み 塩枝豆	鯖のレモンペッパー焼き 人参グラッセ ふきの含め煮 油揚げの玉子とじ 竹輪のごま炒め
水	エネルギー 498kcal 塩分 1.8g	エネルギー 558kcal 塩分 2.3g
30	ブリの磯辺焼 チンゲン菜ソテー 春雨の中華和え ネギ味噌炒め ひじき煮	鶏のごまタレ煮 オニオンソテー 切干と小松菜の煮物 麩の野菜あんかけ コンニャクの辛味炒め
木	エネルギー 521kcal 塩分 1.7g	エネルギー 504kcal 塩分 1.6g
31	キャベツメンチ ピーマンのおかか和え 白菜と若布の煮物 じゃが芋と人参のカレー炒め 油揚げと菜の花の煮物	白身魚の生姜煮 人参のきんぴら カリフラワーのピクルス 豚肉の柳川煮 金時豆煮
金	エネルギー 543kcal 塩分 1.5g	エネルギー 484kcal 塩分 1.6g

## 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。