

1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
1	ます白糍焼 大根の甘酢漬け 中華うま煮 筑前煮 キャベツの漬物柚子風味	鶏団子の照煮 ひじきと挽肉の炒め煮 ナスと麩の炒め煮 竹輪の辛子炒め
土	エネルギー 516kcal 塩分 1.7g	エネルギー 472kcal 塩分 1.9g
2	ポークジンジャー 若布の塩こうじ和え ツナあっさり煮 法蓮草ソテー	赤魚のごま醤油焼 チンゲン菜の明太炒め 切干大根煮 鶏肉のすき焼煮 大豆と人参の煮物
日	エネルギー 471kcal 塩分 2.6g	エネルギー 475kcal 塩分 2.0g
3	鶏肉のレモン風味焼 ミックソテー 白菜と油揚げの味噌煮 スパゲティイタリアン うま塩キャベツ	和風ハンバーグ ピーマンソテー カリフラワーの甘酢漬け 和風ポトフ オクラのペペロンチーノ
月	エネルギー 522kcal 塩分 1.9g	エネルギー 470kcal 塩分 1.8g
4	すき焼 切干大根のカレーきんぴら 竹輪と玉ねぎの卵とじ ごま昆布	ブリの照焼 花麩煮 ブロッコリーの煮物 さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め 人参しりしり
火	エネルギー 566kcal 塩分 1.9g	エネルギー 558kcal 塩分 1.9g
5	鯖の生姜煮 人参グラッセ 白滝とチンゲン菜の煮物 蕪のとろとろ煮 一夜漬	和風唐揚げ チンゲン菜とピーマンのソテー ふきの含め煮 パスタのクリーム煮 キャベツの土佐煮
水	エネルギー 512kcal 塩分 2.0g	エネルギー 575kcal 塩分 1.9g
6	ロールキャベツのトマト煮込み スパソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんの五目炒め煮 塩枝豆	ミックスカレー 豆腐の柚子あんかけ なめこと若芽のサッと煮
木	エネルギー 479kcal 塩分 1.9g	エネルギー 515kcal 塩分 2.2g
7	鶏肉のごま醤油焼き キャベツソテー なすのトロトロ生姜煮 ベーコンポテト ひじき煮	白身魚の味噌煮 人参のレモン煮 カリフラワーの煮物 キャベツと豚肉のカキソース炒め コンニャクの辛味炒め
金	エネルギー 515kcal 塩分 2.1g	エネルギー 475kcal 塩分 1.9g

	昼食	夕食
8	メバルのバジルオリーブ焼 オニオンソテー チキンアラビアータ 麩とえのきのさっと煮 竹輪のごま炒め	牛肉とキャベツの炒め物 切干大根のおから煮 ジャガ芋ときのこの煮物 鶏ミンチと小松菜の煮物
土	エネルギー 489kcal 塩分 1.3g	エネルギー 556kcal 塩分 1.9g
9	照焼ハンバーグ ブロッコリー 法蓮草とツナのトマトマリネ 野菜炒め 一夜漬	ささみ大葉フライ 人参グラッセ マカロニの明太マヨ和え さつま揚げの味噌炒め ひじきとベーコンの煮物
日	エネルギー 473kcal 塩分 2.1g	エネルギー 560kcal 塩分 1.9g
10	さばみりん干焼 きのこソテー たたきごぼう じゃが芋と人参のカレー炒め ふきのきんぴら	鶏団子のケチャップ煮 スナッフえんどう 若芽の酢の物 白菜と麩の玉子とじ 小松菜の柚子和え
月	エネルギー 558kcal 塩分 1.9g	エネルギー 473kcal 塩分 2.4g
11	海老ちらし 南瓜のそばろ煮 和風スパゲティ	麻婆豆腐 菜の花と竹輪の辛子和え 豚肉と野菜の生姜炒め 人参のきんぴら
火	エネルギー 491kcal 塩分 2.5g	エネルギー 555kcal 塩分 2.2g
12	ハーブチキンソテー インゲンソテー 中華うま煮 油揚げの玉子とじ 一夜漬	赤魚の生姜煮 法蓮草 一口ナスのオランダ煮 五色煮豆 キャベツの漬物柚子風味
水	エネルギー 479kcal 塩分 1.7g	エネルギー 479kcal 塩分 1.4g
13	白身フライ 若芽としらすのおひたし 豚肉とじゃが芋の昆布煮 オクラとそばろのピーナツ味噌和え	焼肉塩炒め 大根の甘酢漬け 豆腐としめじのとろみ煮 きくらげとこんにゃくの佃煮
木	エネルギー 653kcal 塩分 1.8g	エネルギー 529kcal 塩分 1.9g
14	ナスと鶏肉のしぎ焼 チンゲン菜の明太炒め 蕪のとろとろ煮 ひじきとさつま揚げの煮物	ホッケの幽庵焼 インゲンとえのきの炒め物 野菜の三杯酢 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え
金	エネルギー 529kcal 塩分 2.2g	エネルギー 484kcal 塩分 1.6g

	昼食	夕食
15	さわら味噌焼 キャベツソテー ふきの含め煮 厚揚げと大根の煮物 コンニャクの辛味炒め	ハムカツ 菜の花と錦糸玉子のおひたし 人参と春雨のサラダ 麩の野菜あんかけ 塩枝豆

土 エネルギー 489kcal 塩分 2.1g エネルギー 499kcal 塩分 1.6g

16	オムレツイタリアンソース アスパラ 和風サラダ 炒り豆腐 小松菜のナムル	大根と鶏肉の煮物 青梗菜の胡麻豆板醤和え 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
----	--	--

日 エネルギー 470kcal 塩分 2.1g エネルギー 479kcal 塩分 1.7g

17	あぶらかれいみぞれ煮 人参グラッセ ひじきとベーコンの煮物 ホイコーロー 竹輪の辛子炒め	ロールキャベツの白味噌仕立て スパソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 鶏肉と大豆の生姜煮 人参と若芽の酢の物
----	--	---

月 エネルギー 474kcal 塩分 2.0g エネルギー 531kcal 塩分 1.8g

18	鶏肉の韓国風炒め 春雨フルーツサラダ ひき肉と里芋の味噌煮 人参の炒りたら子	さば塩焼 インゲンと人参のグラッセ 根菜のごま酢炒め 厚揚げと若芽の玉子とじ 白滝とチンゲン菜の煮物
----	---	--

火 エネルギー 515kcal 塩分 1.9g エネルギー 537kcal 塩分 2.2g

19	太刀魚の青じそ焼 うま塩キャベツ 金時豆煮 五色きんぴら 鶏ミンチと小松菜の煮物	白菜煮込みハンバーグ ピーマンソテー ハムの和風サラダ じゃが芋と人参のカレー炒め ひじき煮
----	--	--

水 エネルギー 499kcal 塩分 2.1g エネルギー 492kcal 塩分 2.2g

20	えびカツ スナッフえんどう 三色酢味噌和え ナスと麩の炒め煮 きんぴられんこん	白身魚の生姜煮 法蓮草 大豆と人参の煮物 鶏肉のすき焼煮 キャベツの塩昆布和え
----	---	---

木 エネルギー 502kcal 塩分 1.8g エネルギー 483kcal 塩分 1.3g

21	サワラの照焼 人参のレモン煮 肉入りうの花 鶏肉と野菜の中華炒め オクラとそばろのピーナツ味噌和え	豚肉のおろし煮 ゴボウとベーコンのトマト炒め じゃが芋ときのこの煮物 小松菜の柚子和え
----	---	--

金 エネルギー 489kcal 塩分 2.3g エネルギー 571kcal 塩分 2.0g

	昼食	夕食
22	鶏肉のマーマレード煮 ピーマンのおかか和え キャベツの白ドレ和え 豆腐としめじのとろみ煮 大根の甘酢漬	赤魚のごま焼 人参のきんぴら パスタのサラダ 野菜炒め 昆布の佃煮

土 エネルギー 473kcal 塩分 1.4g エネルギー 501kcal 塩分 1.6g

23	鯖の味噌煮 菜の花 野菜の三杯酢 ジャガ玉煮 一夜漬	メンチカツ インゲンとえのきの炒め物 竹輪のごま炒め 麩の野菜あんかけ 鶏五目 煮生酢 ご飯
----	--	--

日 エネルギー 538kcal 塩分 1.8g エネルギー 556kcal 塩分 2.0g

24	おでん 白菜と若布の煮物 豚肉と野菜の生姜炒め 大豆煮	花野菜と鶏肉のバジル炒め 切干と人参のハリハリ 野菜のチリソース煮 キャベツの土佐煮
----	--------------------------------------	---

月 エネルギー 493kcal 塩分 2.2g エネルギー 490kcal 塩分 2.0g

25	ブリのごま醤油焼 チンゲン菜とピーマンのソテー キャベツサラダ 炒り豆腐 ひじきとさつま揚げの煮物	やわらかハンバーグ アスパラ ツナの玉子とじ 麩とえのきのさっと煮 ふきのきんぴら
----	---	---

火 エネルギー 540kcal 塩分 1.7g エネルギー 485kcal 塩分 1.6g

26	ハヤシライス 白菜ときのこの煮物 キャベツのピーナツ和え	さわら南蛮焼 インゲンと人参のグラッセ カリフラワーの煮物 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 竹輪の辛子炒め
----	------------------------------------	---

水 エネルギー 514kcal 塩分 2.6g エネルギー 498kcal 塩分 2.0g

27	赤魚の磯辺焼 大根の酢漬 油揚げと菜の花の煮物 パスタのクリーム煮 塩枝豆	鶏のカレー照煮込み オクラのペペロンチーノ れんこんと人参の甘露煮 麩の玉子とじ 一夜漬
----	---	--

木 エネルギー 468kcal 塩分 1.4g エネルギー 516kcal 塩分 1.9g

28	ポークチャップ 法蓮草のおひたし 蕪のとろとろ煮 高野豆腐煮	白身魚の和風あん ふきのかつお煮 人参と若芽の酢の物 鶏肉のすき焼煮 菜の花と竹輪の辛子和え
----	---	--

金 エネルギー 529kcal 塩分 2.0g エネルギー 486kcal 塩分 2.1g

	昼食	夕食
29	さば味噌粕焼 ピーマンソテー インゲンのごま和え 白菜とミンチの中華炒め マカロニの明太マヨ和え	大根とつくねの煮物 キャベツの白ドレ和え 豚肉の柳川煮 ひじき煮

土 エネルギー 551kcal 塩分 2.1g エネルギー 524kcal 塩分 1.9g

30	牛焼肉炒め 法蓮草ときのこのおひたし 五目巾着煮 一夜漬	サワラのごま醤油焼 人参のきんぴら 切干大根のおから煮 ひき肉と里芋の味噌煮 小松菜の辛子和え
----	---------------------------------------	---

日 エネルギー 635kcal 塩分 1.7g エネルギー 481kcal 塩分 1.8g

31	鶏もも竜田揚げ キャベツソテー 大豆と人参の煮物 ジャガ玉煮 チンゲン菜の明太炒め	豆腐ハンバーグ インゲンとえのきの炒め物 ふきの含め煮 ホイコーロー 大根のマヨネーズ和え
----	---	---

月 エネルギー 549kcal 塩分 1.9g エネルギー 491kcal 塩分 1.6g

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。