

# 2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
火	1 白身魚の味噌煮 菜の花 なめこと若芽のサツと煮 キャベツと豚肉のカキソース炒め ひじきと挽肉の炒め煮 エネルギー 484kcal 塩分 2.2g	ポークジンジャー 肉入りうの花 ツナあっさり煮 白菜のおかかポン酢和え エネルギー 476kcal 塩分 2.2g	8 和風唐揚げ ミックソテー 切干大根煮 ジャガイモのそぼろ煮 若芽としらすのおひたし エネルギー 602kcal 塩分 2.0g	サワラのバジルオリーブ焼 インゲンとえのきの炒め物 キャベツの白ドレ和え 炒り豆腐 人参のきんぴら エネルギー 487kcal 塩分 1.7g
水	2 ハーブチキンソテー インゲンソテー 煮生酢 じゃが芋と人参のカレー炒め キャベツの塩昆布和え エネルギー 497kcal 塩分 1.5g	鯖のごま焼 うま塩キャベツ カリフラワーのピーナッツ味噌和え 豚バラと白菜のクリーム煮込み ふきのきんぴら エネルギー 565kcal 塩分 1.4g	9 赤魚の生姜煮 キャベツの土佐煮 きんぴら れんこんの五目炒め煮 塩枝豆 エネルギー 480kcal 塩分 1.6g	キーマカレー ゴロゴロ野菜の塩炒め キャベツとベーコンの和え物 エネルギー 524kcal 塩分 2.4g
木	3 焼肉塩炒め フレンチマカロニ 麩とえのきのさつと煮 竹輪の辛子炒め エネルギー 611kcal 塩分 1.6g	いわしつみれのおでん 春雨のごま炒め 四色煮豆 一夜漬 エネルギー 478kcal 塩分 2.3g	10 クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 高野豆腐の味噌煮 スパゲティタリアン 一夜漬 エネルギー 564kcal 塩分 2.1g	ナスと鶏肉のしぎ焼 春雨の中華和え 白菜と麩の玉子とじ キャベツの塩昆布和え エネルギー 513kcal 塩分 1.7g
金	4 オムレツイタリアンソース スパソテー ひじきとごぼうのナムル ベーコンと野菜のソテー 小松菜のおひたし エネルギー 473kcal 塩分 1.9g	鶏肉のマーマレード煮 スナップえんどう 法蓮草とツナのトマトマリネ 油揚げの玉子とじ コンニャクの辛味炒め エネルギー 488kcal 塩分 1.4g	11 ほっけみりん焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 切干と人参のハリハリ 豚バラとじゃが芋の山椒炒め ひじき煮 エネルギー 480kcal 塩分 1.7g	田楽煮 おからと玉ねぎのサラダ 白菜とミンチの中華炒め 菜の花のおひたし エネルギー 470kcal 塩分 2.2g
土	5 カレイ塩焼 ピーマンソテー レインボーサラダ さつまいもと鶏肉のごま味噌絡め 人参の炒りたら子 エネルギー 491kcal 塩分 1.9g	メンチカツ オニオンソテー 菜の花と竹輪の辛子和え 厚揚げと大根の煮物 キャベツの漬物柚子風味 エネルギー 550kcal 塩分 2.0g	12 チキンピカタ スナップえんどう マリネサラダ ツナあっさり煮 なめこと若芽のサツと煮 エネルギー 527kcal 塩分 2.2g	ブリのごま醤油焼 きのこソテー カリフラワーのピクルス 白菜と厚揚げのとろみ煮 竹輪のごま炒め エネルギー 531kcal 塩分 1.6g
日	6 ロールキャベツの味噌煮込み インゲン 菜の花のツナ炒め 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 大豆煮 エネルギー 469kcal 塩分 2.3g	鯖の磯辺焼 コンニャクとごぼうのきんぴら 竹の子と春雨の煮物 蕪のとろとろ煮 オクラのペペロンチーノ エネルギー 526kcal 塩分 1.7g	13 白身フライ 切干大根のカレーきんぴら 五色煮豆 人参の炒りたら子 エネルギー 592kcal 塩分 1.7g	豚肉のおろし煮 人参と春雨のサラダ 五目巾着煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 エネルギー 574kcal 塩分 1.8g
月	7 ブリの照焼 大根と青菜の柚子和え 和風スパゲティ 豚肉の柳川煮 一夜漬 エネルギー 577kcal 塩分 2.0g	ポークチャップ カリフラワーの煮物 野菜炒め 小松菜のナムル エネルギー 507kcal 塩分 1.8g	14 大根とつくねの煮物 マカロニトマト炒め 竹輪と玉ねぎの卵とじ キャベツの漬物柚子風味 エネルギー 491kcal 塩分 2.3g	さば塩焼 人参グラッセ 法蓮草のおひたし 麩とえのきのさつと煮 ふきのきんぴら エネルギー 528kcal 塩分 1.9g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
15	天津飯・関東風 中華うま煮 大根のマヨネーズ和え エネルギー 533kcal 塩分 2.2g	鶏のカレー照煮込み オニオンソテー れんこんサラダ 和風ポトフ 昆布の佃煮 エネルギー 518kcal 塩分 1.8g	ロールキャベツのトマト煮込み スパソテー チンゲン菜の明太炒め れんこんの五目炒め煮 オクラとそばろのピーナツ味噌和え エネルギー 495kcal 塩分 2.1g	サワラのごま醤油焼 インゲンとえのきの炒め物 野菜の三杯酢 豚バラと白菜のクリーム煮込み 春菊のおひたし エネルギー 475kcal 塩分 2.0g		
16	やわらかハンバーグ キノサヤ 洋風肉じゃが煮 豆腐としめじのとろみ煮 塩枝豆 エネルギー 504kcal 塩分 1.8g	さわら南蛮焼 キャベツソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 さつま揚げの味噌炒め 小松菜の辛子和え エネルギー 473kcal 塩分 2.0g	白身魚のみぞれ煮 菜の花 マカロニとパプリカのサラダ 鶏肉のすき焼煮 ふきのきんぴら エネルギー 473kcal 塩分 1.8g	麻婆豆腐 れんこんと人参の甘露煮 麩とえのきのさっと煮 一夜漬 エネルギー 514kcal 塩分 2.1g		
17	ブリのごま焼 ふきのかつお煮 法蓮草とハムのマリーネ 野菜炒め 五目うの花 エネルギー 528kcal 塩分 2.0g	鶏肉の韓国風炒め インゲンのごま和え 油揚げの玉子とじ 一夜漬 エネルギー 495kcal 塩分 1.8g	ハヤシライス ジャーマンポテト 白菜のおかかボン酢和え エネルギー 555kcal 塩分 2.6g	鶏もも竜田揚げ チンゲン菜とピーマンのソテー キャベツのピーナツ和え 五目炒め煮 ひじき煮 エネルギー 540kcal 塩分 2.0g		
18	ハムカツ オクラのペペロンチーノ キャベツと若芽のマヨネーズ和え ジャガイモのそばろ煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 エネルギー 505kcal 塩分 1.6g	赤魚の味噌煮 人参のレモン煮 切干と小松菜の煮物 麩の野菜あんかけ 大豆煮 エネルギー 479kcal 塩分 1.8g	鯖の生姜煮 人参グラッセ 春雨の中華和え 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め キャベツの塩昆布和え エネルギー 583kcal 塩分 1.7g	豆腐ハンバーグ ミックスソテー 根菜のごま酢炒め ナスと麩の炒め煮 人参の炒りたら子 エネルギー 499kcal 塩分 1.8g		
19	鯖のレモンペッパー焼き きのこソテー ひじきとさつま揚げの煮物 鶏肉と冬野菜の味噌煮 インゲンと人参のグラッセ エネルギー 600kcal 塩分 2.0g	花野菜と鶏肉のバジル炒め 法蓮草とツナのトマトマリネ 里芋のかに風あんかけ きんぴられんこん エネルギー 475kcal 塩分 2.0g	照焼チキン キャベツソテー 煮生酢 パスタのクリーム煮 塩枝豆 エネルギー 538kcal 塩分 1.9g	赤魚のごま焼 オクラのペペロンチーノ 肉入りうの花 キャベツと豚肉のカキソース炒め 切干と法蓮草のおひたし エネルギー 478kcal 塩分 1.6g		
20	おでん ポテトサラダ 麩と豚肉のチャンプルー 小松菜の柚子和え エネルギー 478kcal 塩分 2.2g	ほっけ塩焼 うま塩キャベツ 竹輪のごま炒め 白菜とミンチの中華炒め 金時豆煮 鶏釜めし エネルギー 468kcal 塩分 1.8g	サワラの西京焼 人参のレモン煮 白菜ときこの煮物 豚肉豆腐 小松菜の辛子和え エネルギー 468kcal 塩分 2.5g	鶏団子のケチャップ煮 スナッペンとう キャベツの白ドレ和え ベーコンポテト 一夜漬 エネルギー 499kcal 塩分 2.3g		
21	鶏の幽庵焼 大根の酢漬 カリフラワーの甘酢漬け 炒り豆腐 コンニャクとごぼうのきんぴら エネルギー 530kcal 塩分 1.5g	牛焼肉炒め 青菜のわさび和え ジャガ玉煮 一夜漬 エネルギー 611kcal 塩分 1.6g	牛肉とキャベツの炒め物 ごぼうのごま酢和え 蕪のとろとろ煮 白菜の梅しそマヨネーズ和え エネルギー 569kcal 塩分 2.2g	ブリの磯辺焼 ピーマンのおかか和え 人参と若芽の酢の物 ひき肉と里芋の味噌煮 白花豆煮 エネルギー 522kcal 塩分 1.7g		

## 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。