

5月 普通食メニュー表

～栄養価はご飯を含んだ値です～



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。


日		月		火		水		木		金		土				
昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食			
1	牛肉と厚揚げの甘辛煮 ぜんまいとミンチの煮物 野菜炒め 春菊のおひたし	2	鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え 蕪のとろとろ煮 白滝とチンゲン菜の煮物	3	ポークジンジャー 法蓮草と油揚げの煮物 里芋のかに風あんかけ オクラのペペロンチーノ	4	あぶらかれい生姜煮 法蓮草 切干とインゲンの煮物 キャベツと豚肉のカキソース炒め 人参しりしり	5	ロールキャベツの味噌煮込み スナッフえんどう ひじきと大豆の煮物 和風ポトフ 高野豆腐煮	6	サワラのごま焼 インゲンソテー ふきの詰め煮 麩とえのきのさっと煮 白菜のおかかポン酢和え	7	7	7	7	7
エネルギー 560kcal 塩分 2.1g	エネルギー 478kcal 塩分 1.6g	エネルギー 485kcal 塩分 1.7g	エネルギー 517kcal 塩分 1.3g	エネルギー 501kcal 塩分 2.0g	エネルギー 515kcal 塩分 1.9g	エネルギー 514kcal 塩分 1.7g	エネルギー 472kcal 塩分 1.5g	エネルギー 473kcal 塩分 2.1g	エネルギー 613kcal 塩分 1.8g	エネルギー 482kcal 塩分 1.6g	エネルギー 545kcal 塩分 2.0g	エネルギー 511kcal 塩分 2.3g	エネルギー 545kcal 塩分 2.0g			
8	ホイコーロー ひじきとベーコンの煮物 ツナあっさり煮 一夜漬	9	ブリの磯辺焼 人参グラッセ オクラのさっぱりオリーブ ひき肉と里芋の味噌煮 昆布の佃煮	10	チキンピカタ アスパラ カリフラワーのピクルス パスタのクリーム煮 コンニャクの辛味炒め	11	焼肉塩炒め おくらのとろとろ和え 蕪のとろとろ煮 白菜と若芽のナムル	12	花野菜と鶏肉のバジル炒め マカロニトマト炒め 油揚げの玉子とじ 菜の花のおひたし	13	やわらかハンバーグ スナッフえんどう ふきと人参の甘露煮 菜の花とベーコンのパスタ 大豆煮	14	14	14	14	14
エネルギー 528kcal 塩分 2.2g	エネルギー 491kcal 塩分 2.0g	エネルギー 517kcal 塩分 1.6g	エネルギー 505kcal 塩分 1.9g	エネルギー 550kcal 塩分 1.9g	エネルギー 534kcal 塩分 2.1g	エネルギー 560kcal 塩分 1.9g	エネルギー 590kcal 塩分 1.9g	エネルギー 519kcal 塩分 1.8g	エネルギー 584kcal 塩分 1.7g	エネルギー 489kcal 塩分 1.8g	エネルギー 536kcal 塩分 2.5g	エネルギー 561kcal 塩分 1.5g	エネルギー 472kcal 塩分 1.8g			


昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食										
かつとじ	さわら南蛮焼	オムレツイタリアンソース	甘辛チキン	やわらかハンバーグ	すき焼	15	キャベツのピーナッツ和え	人参のきんぴら	インゲンのごま和え	22	きんぴら	豚肉とじゃが芋の昆布煮	キャベツの酢漬	29	金時豆煮	大根の甘酢漬	野菜炒め	麩の玉子とじ	菜の花のツナ炒め	鶏ミンチと小松菜の煮物
エネルギー 502kcal	エネルギー 506kcal	エネルギー 506kcal	エネルギー 503kcal	エネルギー 513kcal	エネルギー 539kcal	塩分 2.1g	塩分 1.7g	塩分 1.6g	塩分 2.2g	塩分 1.6g	塩分 1.9g									
えび団子の炊き合せ	ハニーマスタードチキン	牛焼肉炒め	えびカツ	ホッケのごま焼	鶏もも竜田揚げ	16	なすの中華風南蛮漬	ブロッコリー	ごぼう大豆	23	切干と法蓮草のおひたし	マーボ春雨	マージョ	30	キャベツと油揚げの味噌煮	春雨のごま炒め	切干大根と豚肉の炒め物	和風ポトフ	一夜漬	野菜の三杯酢
エネルギー 496kcal	エネルギー 534kcal	エネルギー 618kcal	エネルギー 528kcal	エネルギー 515kcal	エネルギー 524kcal	塩分 2.2g	塩分 1.7g	塩分 1.7g	塩分 1.6g	塩分 1.6g	塩分 2.0g									
八宝菜	あぶらかれいみぞれ煮	鶏のちゃんちゃん焼き	ロールキャベツの白味噌仕立て	牛肉とキャベツの炒め物	鯖の生姜煮	17	春菊のおひたし	人参グラッセ	白滝とチンゲン菜の煮物	24	根菜のごま酢炒め	ミックスポテトサラダ	麩と豚肉のチャンプルー	31	大根とベーコンの煮物	コンニャクの辛味炒め	豆腐としめじのとろみ煮	さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め	なめこと若芽のサツと煮	キャベツの酢漬
エネルギー 507kcal	エネルギー 480kcal	エネルギー 474kcal	エネルギー 488kcal	エネルギー 542kcal	エネルギー 605kcal	塩分 2.1g	塩分 2.0g	塩分 2.1g	塩分 1.7g	塩分 2.1g	塩分 1.4g									
和風唐揚げ	ミックスカレー	トマト煮込みハンバーグ	赤魚の生姜煮	和風唐揚げ	ピーマンソテー	18	ひじきと挽肉の炒め煮	野菜炒め	麩の野菜あんかけ	大根の酢漬	青菜のわさび和え	25	ふきの含め煮	じゃが芋と人参のカレー炒め	油揚げと菜の花の煮物	白菜の辛子柚子和え				
エネルギー 595kcal	エネルギー 563kcal	エネルギー 474kcal	エネルギー 470kcal	エネルギー 595kcal	エネルギー 563kcal	塩分 2.0g	塩分 2.0g	塩分 2.0g	塩分 1.6g	塩分 1.5g										
ホッケの磯辺焼	照焼ハンバーグ	ささみ大葉フライ	天津飯・関西風	19	キャベツの漬物柚子風味	インゲンソテー	春雨のごま炒め	パスタのサラダ	五色煮豆	法蓮草ソテー	きんぴられんこん	26	若芽の酢味噌和え	キャベツと豚肉の味噌炒め	春雨の中華和え					
エネルギー 482kcal	エネルギー 542kcal	エネルギー 494kcal	エネルギー 533kcal	エネルギー 482kcal	エネルギー 542kcal	塩分 1.4g	塩分 2.1g	塩分 1.4g	塩分 1.8g	塩分 2.2g										
豚肉のおろし煮	鶏のごまとれ煮	肉団子の柚子風味野菜あん	ブリの塩焼	20	菜の花のおひたし	チンゲン菜とピーマンのソテー	じゃが芋と椎茸の煮物	コンニャクの辛味炒め	人参しりしり	27	きんぴられんこん	野菜のチリソース煮	うま塩キャベツ	法蓮草のおひたし						
エネルギー 551kcal	エネルギー 486kcal	エネルギー 487kcal	エネルギー 553kcal	エネルギー 551kcal	エネルギー 486kcal	塩分 1.7g	塩分 1.4g	塩分 1.7g	塩分 2.3g	塩分 1.4g										
メンチカツ	さわら味噌焼	ポークチャップ	鶏のカレー照煮込み	21	アスパラ	きのこソテー	竹の子と人参のおかか煮	若芽とパインの酢の物	白菜とミンチの中華炒め	大豆煮	小松菜の柚子和え	28	おくらのとろろ和え	法蓮草と油揚げの煮物	里芋のおろし煮	ひじき煮				
エネルギー 534kcal	エネルギー 495kcal	エネルギー 513kcal	エネルギー 501kcal	エネルギー 534kcal	エネルギー 495kcal	塩分 2.0g	塩分 2.6g	塩分 2.0g	塩分 1.8g	塩分 1.8g										


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。