

# 6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。

	昼食	夕食	昼食	夕食
1	鶏肉のマーマレード煮 インゲンソテー 菜の花の粒マスタード和え じゃが芋と椎茸の煮物 人参のきんぴら	ハ宝菜 若芽と春雨のサラダ 油揚げの玉子とじ さつま芋と小松菜の煮物	チーズオムレツ ミックソテー 野菜の三杯酢 れんこんの五目炒め煮 白滝とチンゲン菜の煮物	あぶらかれいみぞれ煮 法蓮草 カリフラワーの煮物 キャベツと豚肉のカキソース炒め 一夜漬
水	エネルギー 491kcal 塩分 1.4g	エネルギー 489kcal 塩分 1.9g	エネルギー 472kcal 塩分 1.9g	エネルギー 496kcal 塩分 1.9g
2	サワラの西京焼 キャベツの土佐煮 切干大根のカレーきんぴら 白菜と厚揚げの中華そば煮 大豆と人参の煮物	えび団子の炊き合せ 菜の花のおひたし 鶏肉と野菜の中華炒め ひじきとベーコンの煮物	ミックスカレー ツナと大豆の炒め煮 キャベツの酢漬	鶏のごまタレ煮 スナッフえんどう 大根の梅和え 白菜とミンチの中華炒め ふきのきんぴら
木	エネルギー 500kcal 塩分 2.2g	エネルギー 481kcal 塩分 2.1g	エネルギー 553kcal 塩分 1.8g	エネルギー 496kcal 塩分 2.0g
3	ハニーマスタードチキン オクラのペペロンチーノ キャベツサラダ 麩と大根の煮物 一夜漬	キャベツメンチ スパソテー 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 昆布の佃煮	ブリの塩焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜のおかかポン酢和え 油揚げの玉子とじ なめこと若芽のサッと煮	ポークジンジャー バンサンスー 豆腐としめじのとろみ煮 人参しりしり
金	エネルギー 477kcal 塩分 1.4g	エネルギー 607kcal 塩分 1.5g	エネルギー 494kcal 塩分 1.6g	エネルギー 505kcal 塩分 2.2g
4	牛焼肉炒め カリフラワーのピクルス 竹輪と玉ねぎの卵とじ 塩枝豆	ブリの照焼 コンニャクとごぼうのきんぴら 大根とひじきの煮物 五目炒め煮 小松菜の柚子和え	チキンピカタ インゲンソテー キャベツとツナのナムル 五色煮豆 大根の酢漬	オニオンソースハンバーグ きのこソテー ゴボウとベーコンのトマト炒め パスタのクリーム煮 ひじきと挽肉の炒め煮
土	エネルギー 614kcal 塩分 2.0g	エネルギー 527kcal 塩分 2.0g	エネルギー 554kcal 塩分 1.9g	エネルギー 506kcal 塩分 2.2g
5	赤魚のカレー焼 ピーマンソテー 切干大根煮 菜の花とベーコンのパスタ ひじき煮	甘辛チキン アスパラ 法蓮草のおひたし ナスと麩の炒め煮 一夜漬	牛肉と厚揚げの甘辛煮 カリフラワーの甘酢漬 野菜炒め 一夜漬	サワラのごま醤油焼 ピーマンのおかか和え 高野豆腐の味噌煮 白菜と麩の玉子とじ コンニャクの辛味炒め
日	エネルギー 474kcal 塩分 1.7g	エネルギー 473kcal 塩分 2.0g	エネルギー 538kcal 塩分 2.0g	エネルギー 516kcal 塩分 1.6g
6	ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 フレンチマカロニ 豚肉とじゃが芋の昆布煮 大豆と椎茸の煮物	ハムカツ うま塩キャベツ ブロッコリーの煮物 鶏肉のすき焼煮 法蓮草ソテー	ホッケの磯辺焼 人参のレモン煮 マリーネサラダ ジャガイモのそば煮 ふきの含め煮	鶏団子のケチャップ煮 アスパラ 油揚げと菜の花の煮物 豚肉と野菜の生姜炒め オクラのペペロンチーノ
月	エネルギー 507kcal 塩分 1.5g	エネルギー 509kcal 塩分 1.5g	エネルギー 469kcal 塩分 1.4g	エネルギー 516kcal 塩分 2.3g
7	鶏の幽庵焼 人参グラッセ 春雨のごま炒め 蕪のとろとろ煮 きのこの佃煮	麻婆豆腐 切干と小松菜の煮物 里芋と白菜の味噌煮 キャベツの漬物柚子風味	焼肉塩炒め スパゲティサラダ 麩と大根の煮物 塩枝豆	天津飯・関東風 蕪のとろとろ煮 キャベツの白ドレ和え
火	エネルギー 508kcal 塩分 1.6g	エネルギー 529kcal 塩分 2.2g	エネルギー 603kcal 塩分 1.6g	エネルギー 508kcal 塩分 2.1g

しらすご飯



昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食							
15	鶏もも竜田揚げ オニオンソテー れんこんと人参の甘露煮 炒り豆腐 竹輪の辛子炒め	赤魚の生姜煮 キャベツの土佐煮 かぼちゃのオリーブサラダ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 ひじきとベーコンの煮物	22	さば塩焼 キャベツソテー 白菜と若布の煮物 切干大根と豚肉の炒め物 オクラのペペロンチーノ	牛肉とキャベツの炒め物 さつま芋と小松菜の煮物 五色煮豆 ひじき煮	29	鶏肉の韓国風炒め 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	ロールキャベツの味噌煮込み 人参グラッセ 竹輪のごま炒め 菜の花とベーコンのパスタ 高野豆腐煮	水	エネルギー 568kcal 塩分 2.2g	エネルギー 478kcal 塩分 1.7g	水	エネルギー 589kcal 塩分 2.0g	エネルギー 590kcal 塩分 1.8g	水	エネルギー 479kcal 塩分 2.1g	エネルギー 478kcal 塩分 2.3g
16	メバルみりん焼 きのこの佃煮 春雨フルーツサラダ さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め 一夜漬	やわらかハンバーグ ミックソテー 白菜の梅しマヨネーズ和え 麩の玉子とじ 菜の花のおひたし	23	ポークチャップ 一口ナスのオランダ煮 油揚げの玉子とじ 竹輪の辛子炒め	鶏のカレー照煮込み オニオンソテー キャベツサラダ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 一夜漬	30	とんかつ ミックソテー 南瓜サラダ キャベツの麻婆あんかけ 小松菜の辛子和え	あぶらかれい生姜煮 菜の花 カリフラワーの煮物 豚肉とじゃが芋の昆布煮 大根の甘酢漬	木	エネルギー 487kcal 塩分 1.5g	エネルギー 490kcal 塩分 2.0g	木	エネルギー 557kcal 塩分 1.7g	エネルギー 502kcal 塩分 2.0g	木	エネルギー 605kcal 塩分 1.8g	エネルギー 495kcal 塩分 1.5g
17	メンチカツ ピーマンソテー 法蓮草と油揚げの煮物 キャベツと豚肉のカキソース炒め 大豆煮	花野菜と鶏肉のバジル炒め キャベツのピーナッツ和え 菜の花とベーコンのパスタ インゲンと人参のグラッセ	24	肉団子とさつま芋の黒酢あん ぜんまいとミンチの煮物 豚バラと白菜のクリーム煮込み きくらげとこんにゃくの佃煮	ブリのごま醤油焼 きのこソテー マリーネサラダ 麩と大根の煮物 小松菜の柚子和え				金	エネルギー 579kcal 塩分 1.8g	エネルギー 512kcal 塩分 1.8g	金	エネルギー 562kcal 塩分 1.8g	エネルギー 521kcal 塩分 1.7g			
18	ホッケの照焼 人参グラッセ キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ひき肉と里芋の味噌煮 なめこと若芽のサツと煮	豚肉のおろし煮 カリフラワーとウインナーのカレー炒め とうふのかに玉あんかけ 法蓮草ソテー	25	白身フライ 竹の子と人参のおかか煮 豚肉豆腐 切干と法蓮草のおひたし	ハーブチキンソテー 人参のレモン煮 カリフラワーの甘酢漬 五目炒め煮 うま塩キャベツ				土	エネルギー 472kcal 塩分 1.5g	エネルギー 548kcal 塩分 2.1g	土	エネルギー 583kcal 塩分 1.7g	エネルギー 485kcal 塩分 1.3g			
19	うどん 錦糸卵 豚肉とキャベツのごま風味炒め 揚げ玉 大根と青菜の柚子和え	鶏のちゃんちゃん焼き オクラとツナの胡麻マヨネーズ じゃが芋と椎茸の煮物 ふきのきんぴら	26	照焼ハンバーグ ピーマンソテー 油揚げと菜の花の煮物 里芋のおろし煮 白菜のおかかポン酢和え	ホッケのごま焼 人参のきんぴら 鶏ミンチと小松菜の煮物 麩の玉子とじ 塩枝豆				日	エネルギー 632kcal 塩分 2.9g	エネルギー 473kcal 塩分 1.9g	日	エネルギー 470kcal 塩分 1.9g	エネルギー 480kcal 塩分 1.6g			
20	かつとじ ポテトマサダ 野菜炒め 小松菜の辛子和え	さわら南蛮焼 インゲンソテー 切干大根とベーコンの煮物 ナスと麩の炒め煮 キャベツの酢漬	27	和風唐揚げ 青じそパスタ 大豆と人参の煮物 野菜のチリソース煮 ふきのきんぴら	ちらし寿司 豚肉と大根の煮物				月	エネルギー 533kcal 塩分 2.2g	エネルギー 482kcal 塩分 2.0g	月	エネルギー 598kcal 塩分 2.3g	エネルギー 495kcal 塩分 2.2g			
21	和風おろしハンバーグ スナックえんどう キャベツと油揚げの味噌煮 じゃが芋と人参のカレー炒め 大根の甘酢漬	鶏肉のレモン風味焼 スパソテー カリフラワーのピクルス 豆腐としめじのとろみ煮 コンニャクの辛味炒め	28	さわら味噌焼 インゲンソテー キャベツのピーナッツ和え れんこんの五目炒め煮 白菜の辛子柚子和え	ホイコーロー 春雨の五目炒め 炒り豆腐 春菊のおひたし				火	エネルギー 469kcal 塩分 1.6g	エネルギー 473kcal 塩分 1.7g	火	エネルギー 502kcal 塩分 2.1g	エネルギー 550kcal 塩分 2.0g			

## 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。