

7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	赤魚の磯辺焼 キャベツソテー 春雨の中華和え 豚肉とインゲンのごま味噌炒め 昆布の佃煮	鶏のごまタレ煮 アスパラ 麩の野菜あんかけ 法蓮草のおひたし	金	ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 パスタのサラダ 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め オクラのペペロンチーノ	ポークチャップ なすのトロトロ生姜煮 油揚げの玉子とじ 白菜の梅しそマヨネーズ和え
	エネルギー 478kcal 塩分 1.6g	エネルギー 479kcal 塩分 1.5g	金	エネルギー 494kcal 塩分 1.7g	エネルギー 557kcal 塩分 1.9g
2	プレーンオムレツ スナップえんどう 青菜のおかかマヨネーズ和え さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め キャベツの漬物柚子風味	焼肉塩炒め カリフラワーのピクルス 蕪のとろとろ煮 白滝とチンゲン菜の煮物	土	ハニーマスタードチキン アスパラ 野菜の三杯酢 豚肉と小松菜の中華春雨煮 ふきのきんぴら	サワラのごま焼 きのこソテー ごぼうのごま酢和え さつま揚げの味噌炒め 人参しりしり
	エネルギー 523kcal 塩分 1.7g	エネルギー 542kcal 塩分 1.8g	土	エネルギー 505kcal 塩分 1.5g	エネルギー 510kcal 塩分 2.1g
3	鶏もも竜田揚げ ジャガ芋ソテー 切干と法蓮草のおひたし ナスと麩の炒め煮 竹輪の辛子炒め	さわら南蛮焼 インゲンと人参のグラッセ ひじきとベーコンの煮物 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 マリネサラダ	日	さば塩焼 うま塩キャベツ 春菊のおひたし じゃが芋と椎茸の煮物 きくらげとこんにゃくの佃煮	かつとじ 切干大根とベーコンの煮物 キャベツの麻婆あんかけ 大豆煮
	エネルギー 551kcal 塩分 2.0g	エネルギー 479kcal 塩分 2.0g	日	エネルギー 508kcal 塩分 2.0g	エネルギー 558kcal 塩分 2.1g
4	ホッケの幽庵焼 大根の酢漬 キャベツの白ドレ和え 鶏肉のすき焼煮 ふきの含め煮	やわらかハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 ツナじゃがバター 白菜と茗芽のナムル	月	うどん ワカメ 麩と豚肉のチャンプルー 味付刻み揚げ オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	肉団子とさつま芋の黒酢あん ひじきとごぼうのナムル 炒り豆腐 小松菜の辛子和え
	エネルギー 476kcal 塩分 1.2g	エネルギー 504kcal 塩分 1.7g	月	エネルギー 669kcal 塩分 3.1g	エネルギー 520kcal 塩分 2.0g
5	鶏のちゃんちゃん焼き 油揚げと菜の花の煮物 イカと白菜の中華煮 豚挽き肉と切干大根の煮物	鯖の生姜煮 人参のレモン煮 インゲンのごま和え キャベツと豚肉のカキソース炒め さつま芋と小松菜の煮物	火	あぶらかれいみぞれ煮 法蓮草 白花豆煮 鶏肉のすき焼煮 コーンと挽肉の炒め物	牛肉とキャベツの炒め物 春雨の中華和え じゃが芋と人参のカレー炒め 一夜漬
	エネルギー 485kcal 塩分 1.9g	エネルギー 590kcal 塩分 1.5g	火	エネルギー 517kcal 塩分 1.7g	エネルギー 550kcal 塩分 1.9g
6	ブリのごま醤油焼 人参のきんぴら オクラのボン酢ジュレ和え 豚肉とじゃがいもの味噌煮 ひじき煮	ハヤシライス 麩と大根の煮物 キャベツとベーコンの和え物	水	豆腐ハンバーグ スナップえんどう マリネサラダ 豚肉と南瓜の甘酢炒め 白滝とチンゲン菜の煮物	甘辛チキン 人参グラッセ 切干と小松菜の煮物 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 キャベツの土佐煮
	エネルギー 521kcal 塩分 1.5g	エネルギー 536kcal 塩分 2.7g	水	エネルギー 509kcal 塩分 1.4g	エネルギー 491kcal 塩分 2.1g
7	ハムカツ スパンテー なめこと茗芽のサッと煮 野菜炒め 竹輪のごま炒め	赤魚のみぞれ煮 インゲンソテー きんぴら 五色煮豆 小松菜の柚子和え	木	赤魚のごま焼 インゲンソテー きんぴられんこん 鶏肉とじゃが芋の揚煮 コンニャクの辛味炒め	八宝菜 キャベツの白ドレ和え 麩と大根の煮物 菜の花ときのこの和え物
	エネルギー 518kcal 塩分 1.9g	エネルギー 487kcal 塩分 1.9g	木	エネルギー 504kcal 塩分 1.5g	エネルギー 479kcal 塩分 1.9g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
15	鶏肉の韓国風炒め 人参と春雨のサラダ 五目炒め煮 小松菜の柚子和え	キャベツメンチ チンゲン菜とピーマンのソテー じゃが芋とツナのサラダ 白菜とミンチの中華炒め 煮生酢	えびカツ ピーマンソテー キャベツサラダ 白菜と麩の玉子とじ きくらげとこんにゃくの佃煮	照焼ハンバーグ 人参グラッセ 白花豆煮 じゃが芋と椎茸の煮物 春菊のおひたし	ブリの磯辺焼 キャベツの漬物 柚子風味 ゴボウとベーコンのトマト炒め ジャガイモのそばろ煮 人参しりしり	鶏団子のケチャップ煮 スナッフえんどう 春雨フルーツサラダ とうふのかに玉あんかけ ひじき煮
金	エネルギー 479kcal 塩分 1.9g	エネルギー 557kcal 塩分 1.8g	エネルギー 505kcal 塩分 1.7g	エネルギー 479kcal 塩分 1.7g	エネルギー 538kcal 塩分 1.6g	エネルギー 494kcal 塩分 2.5g
16	ブリの塩焼 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 白菜と若布の煮物 里芋のおろし煮 塩枝豆	うどん ワカメ 豚肉とキャベツのごま風味炒め 揚げ玉 大根の甘酢漬	鶏肉のレモン風味焼 キャベツの土佐煮 れんこんと人参の甘露煮 ひき肉と里芋の味噌煮 高野豆腐煮	鶏肉と野菜の洋風南蛮漬 牛焼肉炒め 油揚げと菜の花の煮物 蕪のとろとろ煮 きんぴられんこん	牛焼肉炒め 若芽とパインの酢の物 麩の野菜あんかけ 塩枝豆
土	エネルギー 522kcal 塩分 1.4g	エネルギー 533kcal 塩分 2.3g	エネルギー 631kcal 塩分 2.7g	エネルギー 506kcal 塩分 1.7g	エネルギー 480kcal 塩分 1.7g	エネルギー 601kcal 塩分 2.0g
17	鶏の幽庵焼 スパソテー 切干と人参のハリハリ ベーコンポテト オクラのペペロンチーノ	キーマカレー 豚肉と野菜の生姜炒め 野菜のおひたし	赤魚の酒粕焼 インゲンソテー ぜんまいとミンチの煮物 五色煮豆 ひじきとベーコンの煮物	ホイコーロー 白菜のおかかポン酢和え 麩と大根の煮物 白滝とチンゲン菜の煮物	オニオンソースハンバーグ インゲンと人参のグラッセ 切干大根のカレーきんぴら ベーコンポテト 小松菜の辛子和え	白身フライ 中華うま煮 キャベツと豚肉の味噌炒め なめこと若芽のサッと煮
日	エネルギー 537kcal 塩分 1.4g	エネルギー 502kcal 塩分 2.1g	エネルギー 484kcal 塩分 1.6g	エネルギー 513kcal 塩分 1.8g	エネルギー 470kcal 塩分 2.0g	エネルギー 635kcal 塩分 1.8g
18	サワラの磯辺焼 コンニャクとごぼうのきんぴら 大豆と椎茸の煮物 れんこんの五目炒め煮 うま塩キャベツ	ロールキャベツのトマト煮込み アスパラ 一口ナスのオランダ煮 豚肉とインゲンのごま味噌炒め 一夜漬	ささみ大葉フライ オクラのペペロンチーノ カリフラワーのピクルス 油揚げの玉子とじ 一夜漬	カレイ塩焼 人参のレモン煮 マカロニと白菜のツナクリーム煮 揚げナスの肉味噌からめ キャベツの塩昆布和え		
月	エネルギー 508kcal 塩分 1.7g	エネルギー 483kcal 塩分 2.0g	エネルギー 513kcal 塩分 1.6g	エネルギー 497kcal 塩分 2.2g		
19	ポークジンジャー 切干大根煮 パスタのクリーム煮 ふきのきんぴら	和風唐揚げ キャベツソテー 若芽と春雨のサラダ 麩の玉子とじ 竹輪の辛子炒め	サワラのごま醤油焼 人参のきんぴら キャベツの白ドレ和え れんこんの五目炒め煮 大豆煮	やわらかハンバーグ アスパラ 煮生酢 豚肉と小松菜の中華春雨煮 白菜の辛子柚子和え		
火	エネルギー 543kcal 塩分 2.2g	エネルギー 591kcal 塩分 2.2g	エネルギー 506kcal 塩分 1.5g	エネルギー 476kcal 塩分 1.7g		
20	鯖のみぞれ煮 菜の花 高野豆腐の味噌煮 イカと白菜の中華煮 ひじき煮	牛肉と厚揚げの甘辛煮 白菜ときこの煮物 ジャガイモのそばろ煮 大根の酢漬	ハーブチキンソテー スパソテー 野菜の三杯酢 じゃが芋と人参のカレー炒め きのこの佃煮	鯖の味噌煮 法蓮草 白菜と若布の煮物 豚肉と野菜の生姜炒め 一夜漬	小豆ごはん	
水	エネルギー 563kcal 塩分 1.9g	エネルギー 548kcal 塩分 1.9g	エネルギー 492kcal 塩分 1.5g	エネルギー 557kcal 塩分 1.9g		
21	鶏のカレー照煮込み スナッフえんどう なめこと若芽のサッと煮 野菜炒め 菜の花のおひたし	ほっけみりん焼 きのこソテー マカロニサラダ 鶏肉のすき焼煮 人参しりしり	豚肉のおろし煮 一口ナスのオランダ煮 炒り豆腐 菜の花のおひたし	メンチカツ チンゲン菜とピーマンのソテー れんこんサラダ 五目炒め煮 うま塩キャベツ		
木	エネルギー 503kcal 塩分 2.2g	エネルギー 500kcal 塩分 1.8g	エネルギー 609kcal 塩分 1.9g	エネルギー 546kcal 塩分 1.7g		

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。