

# 11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	ブリの磯辺焼 人参のきんぴら なすのトロトロ生姜煮 きのこ玉ねぎの卵とじ 一夜漬	やわらかハンバーグ スパンテー 大根の甘酢漬け 大豆とキャベツのコンソメ煮 高野豆腐煮	8	天津飯 麩と大根の煮物 野菜のピーナッツ和え	さわら白麩焼 白滝と人参のたらこ炒り 白花豆煮 鶏肉とごぼうの味噌煮込み 小松菜の辛子和え	エネルギー 56kcal 塩分 1.7g	エネルギー 509kcal 塩分 1.7g	エネルギー 498kcal 塩分 2.2g	エネルギー 502kcal 塩分 1.4g
2	鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー カリフラワーのピクルス 麩と野菜の煮物 マカロニの明太マヨ和え	赤魚のみぞれ煮 菜の花 切干とインゲンの煮物 れんこんの五目炒め煮 コンニャクとごぼうのきんぴら	9	チキンピカタ インゲンとえのきの炒め物 さつま芋と切干大根の煮物 パスタのクリーム煮 昆布の佃煮	焼肉塩炒め 春雨とひじきのごま酢和え 法蓮草と豆腐のチャンプルー ふきのきんぴら	エネルギー 484kcal 塩分 1.7g	エネルギー 476kcal 塩分 1.7g	エネルギー 567kcal 塩分 2.0g	エネルギー 580kcal 塩分 1.8g
3	サワラのごま醤油焼 オニオンソテー 若芽としらすのおひたし ナスとひき肉のトマト煮込み 一夜漬	ポテトコロッケ うま塩キャベツ おくらのとろろ和え 豚バラと春雨のニラ玉炒め 竹輪の辛子炒め	10	やわらかメンチカツ 菜の花のおひたし 油揚げの玉子とじ 竹輪のごま炒め	焼肉塩炒め 大豆と人参の煮物 豚肉とじゃが芋の昆布煮 白滝とチンゲン菜の煮物	エネルギー 523kcal 塩分 1.9g	エネルギー 563kcal 塩分 2.0g	エネルギー 591kcal 塩分 2.3g	エネルギー 595kcal 塩分 1.5g
4	生姜焼き 野菜のおひたし 五色煮豆 コールスローサラダ	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 菜の花と錦糸玉子のおひたし 切干と人参のハリハリ 野菜のチリソース煮 きのこの佃煮	11	ほっけみりん焼 小松菜の柚子和え ふきの含め煮 さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め ひじきとベーコンの煮物	鶏団子のケチャップ煮 ミックソテー さっぱりポテトサラダ 野菜とハムの卵炒め オクラのペペロンチーノ	エネルギー 510kcal 塩分 1.6g	エネルギー 538kcal 塩分 1.9g	エネルギー 475kcal 塩分 1.9g	エネルギー 528kcal 塩分 2.3g
5	鶏肉のきのこあん おからと玉ねぎのサラダ 大根と竹輪の煮物 塩枝豆	牛肉と厚揚げの甘辛煮 ごぼうのごま酢和え 野菜炒め ひじき煮	12	ホイコーロー きんぴられんこん 五目炒め煮 小松菜のナムル	ブリの照焼 キャベツの土佐煮 玉子スパサラダ 麩と野菜の煮物 キャロットラペ	エネルギー 496kcal 塩分 1.8g	エネルギー 573kcal 塩分 2.1g	エネルギー 549kcal 塩分 1.9g	エネルギー 539kcal 塩分 1.9g
6	和風おろしハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 春雨の中華和え じゃが芋と人参のカレー炒め キャベツの漬物柚子風味	自身フライ れんこんと人参の甘露煮 白菜と麩の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物	13	サワラの磯辺焼 菜の花と錦糸玉子のおひたし キャベツと油揚げの味噌煮 ツナじゃがバター 一夜漬	鶏のごまタレ煮 インゲンと人参のグラッセ おくらのとろろ和え イカと白菜の中華煮 なめこと若芽のサツと煮	エネルギー 468kcal 塩分 1.7g	エネルギー 573kcal 塩分 1.5g	エネルギー 502kcal 塩分 1.7g	エネルギー 484kcal 塩分 1.9g
7	鶏肉の韓国風炒め ひじきとさつま揚げの煮物 キャベツの麻婆あんかけ きくらげとこんにゃくの佃煮 一夜漬	田楽煮 インゲンのごま和え 豚バラとじゃが芋の山椒炒め 一夜漬	14	ロールキャベツの白味噌仕立て スナップえんどう ひじきとごぼうのナムル 高野豆腐とあさりの卵とじ きのこの佃煮	肉じゃが 野菜のおひたし ナスと麩の炒め煮 コールスローサラダ	エネルギー 488kcal 塩分 2.0g	エネルギー 470kcal 塩分 1.9g	エネルギー 478kcal 塩分 1.8g	エネルギー 521kcal 塩分 1.6g

	昼食	夕食
火	鶏のちゃんちゃん焼き 大根の甘酢漬け 里芋のかに風あんかけ 法蓮草と油揚げの煮物 エネルギー 482kcal 塩分 1.8g	ハムカツ ピーマンソテー  インゲンのごま和え 豚肉と小松菜の中華春雨煮 人参しりしり エネルギー 558kcal 塩分 1.6g
水	プレーンオムレツ バジルスバ 肉入りうの花 れんこんの五目炒め煮 竹輪の辛子炒め エネルギー 500kcal 塩分 1.7g	カレイ塩焼 法蓮草のおひたし ミックスポテトサラダ 揚げナスの肉味噌からめ キャベツの漬物柚子風味 エネルギー 481kcal 塩分 2.0g
木	ブリのごま醤油焼 うま塩キャベツ 人参のきな粉和え 麩の野菜あんかけ 高野豆腐煮 エネルギー 534kcal 塩分 1.7g	ミックスカレー  大豆とキャベツのコンソメ煮 大根の酢漬 エネルギー 539kcal 塩分 1.7g
金	鶏の天ぷら 人参グラッセ 竹輪のごま炒め 油揚げの玉子とじ 小松菜の辛子和え エネルギー 477kcal 塩分 1.7g	牛肉とキャベツの炒め物 オクラとめかぶの三杯酢 里芋と玉ねぎのそばろ煮 ひじき煮 エネルギー 571kcal 塩分 2.2g
土	オニオンソースハンバーグ ふきのきんぴら 麩と若芽の酢の物 五色煮豆 白滝とチンゲン菜の煮物 エネルギー 476kcal 塩分 2.1g	赤魚の生姜煮 インゲンソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 パスタのクリーム煮 五目うの花 エネルギー 472kcal 塩分 1.6g
日	豚肉のおろし煮 なすの中華風南蛮漬け イカとじゃが芋の煮物 ひじきと挽肉の炒め煮 エネルギー 578kcal 塩分 1.9g	鶏もも竜田揚げ スパソテー キャロットラペ 野菜とハムの卵炒め 一夜漬 エネルギー 569kcal 塩分 2.0g
月	麻婆豆腐 春雨のサラダ 大根と竹輪の煮物 オクラのペペロンチーノ エネルギー 503kcal 塩分 1.9g	ホッケのごま焼 チンゲン菜とピーマンのソテー キャベツと若芽のマヨネーズ和え ナポリタンポテト ふきの含め煮 エネルギー 471kcal 塩分 1.5g

	昼食	夕食
火	鯖の味噌煮 人参のきんぴら 和風スパゲティ 麩と野菜の煮物 一夜漬 エネルギー 573kcal 塩分 1.9g	鶏肉のマーマレード煮 スナッフえんどう キャベツとインゲンのソテー きのこ玉ねぎの卵とじ 塩枝豆 エネルギー 475kcal 塩分 1.6g
水	ハッシュドポーク  大豆としらすの甘辛煮 キャベツのピーナッツ和え エネルギー 546kcal 塩分 1.9g	サワラの梅タレ焼 白滝と人参のたらこ炒り 若芽の酢味噌和え 豚肉と蓮根の炒め物 鶏ミンチと小松菜の煮物 エネルギー 478kcal 塩分 2.2g
木	おでんA ひじきとごぼうのナムル 豚肉と南瓜の甘酢炒め 枝豆とコーンのバター風味 エネルギー 494kcal 塩分 1.9g	やわらかハンバーグ ミックスソテー 野菜の三杯酢 二色野菜の玉子とじ 竹輪の辛子炒め エネルギー 479kcal 塩分 1.7g
金	甘辛チキン 青じそパスタ 菜の花のおひたし キャベツの麻婆あんかけ 大豆煮 エネルギー 523kcal 塩分 1.9g	えびカツ 大根の酢漬 肉入りうの花 じゃが芋と人参のカレー炒め きくらげとこんにゃくの佃煮 エネルギー 503kcal 塩分 1.5g
土	大根とつくねの煮物 おくらのとろろ和え ナスと麩の炒め煮 インゲンと人参のグラッセ エネルギー 500kcal 塩分 1.8g	ほっけ塩焼 ピーマンソテー スパトマト炒め 里芋といかの煮物 なめこと若芽のサツと煮 エネルギー 470kcal 塩分 1.6g
日	赤魚のカレー焼 人参のレモン煮 高野豆腐の味噌煮 豚肉と小松菜の中華春雨煮 キャベツの漬物柚子風味 エネルギー 470kcal 塩分 1.5g	ナスと鶏肉のしぎ焼 じゃが芋と法蓮草のホワイトソース和え 油揚げの玉子とじ ひじき煮 エネルギー 505kcal 塩分 1.9g
月	とんかつ スパソテー ポテトマサラダ 野菜炒め 小松菜の辛子和え エネルギー 625kcal 塩分 1.8g	鯖の生姜煮 菜の花 なすの中華風南蛮漬け 五色煮豆 きのこの佃煮 エネルギー 580kcal 塩分 1.5g

	昼食	夕食
火	サワラのごま焼 ふきのきんぴら 大根の甘酢漬け 里芋のかに風あんかけ 白滝とチンゲン菜の煮物 エネルギー 481kcal 塩分 1.7g	ロールキャベツのクリーム煮 インゲンソテー カリフラワーとウィンナーのカレー炒め 法蓮草と豆腐のチャンプルー 人参と若芽の酢の物 エネルギー 471kcal 塩分 2.1g
水	根菜入りハンバーグ うま塩キャベツ 切干と人参のハリハリ 豚バラと春雨のニラ玉炒め 一夜漬 エネルギー 516kcal 塩分 2.1g	花野菜と鶏肉のバジル炒め 人参のきな粉和え 麩と大根の煮物 オクラのペペロンチーノ エネルギー 493kcal 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。