

1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				
ポークジンジャー	ます白糍焼 ふきのきんぴら	1	肉入りうの花 パスタのクリーム煮 ごま昆布	8	根菜入りハンバーグ 人参グラッセ キャベツとインゲンのソテー 豚肉豆腐 一夜漬	治部風煮物 ひじきとベーコンの煮物 ツナじゃがバター 切干と人参のハリハリ	エネルギー 513kcal 塩分 1.9g	エネルギー 476kcal 塩分 1.8g	エネルギー 493kcal 塩分 1.9g	エネルギー 490kcal 塩分 1.9g
鶏の天ぷら キャベツソテー 春雨のごま炒め 枝豆入り麻婆なす 一夜漬	和風おろしハンバーグ インゲンとえのきの炒め物 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 菜の花のツナ炒め	2		9	さばみりん干焼 キャベツの漬物柚子風味 和風サラダ 麩の野菜あんかけ 菜の花ときのこの和え物	ホイコーロー 煮生酢 イカと白菜の中華煮 白滝とチンゲン菜の煮物	エネルギー 471kcal 塩分 1.9g	エネルギー 477kcal 塩分 1.8g	エネルギー 550kcal 塩分 1.8g	エネルギー 562kcal 塩分 2.1g
牛肉と厚揚げの甘辛煮	さば梅煮	3	竹の子と人参のおかか煮 五目炒め煮 法蓮草ソテー	10	ちらし寿司 豚肉と蓮根の生姜炒め パスタのサラダ	ナスと鶏肉のしぎ焼 キャベツの白ドレ和え 大豆とベーコンのクリーム煮 小松菜の辛子和え	エネルギー 535kcal 塩分 2.0g	エネルギー 538kcal 塩分 1.6g	エネルギー 518kcal 塩分 2.3g	エネルギー 528kcal 塩分 1.8g
ブリの照焼 うま塩キャベツ 切干大根とベーコンの煮物 ブロッコリーのホイコーロー 人参しりしり	鶏のちゃんちゃん焼き なすの中華風南蛮漬け ナポリタンポテト おからと玉ねぎのサラダ	4		11	鶏団子のケチャップ煮 スナッフえんどう 春雨とツナのピリ辛炒め 油揚げの玉子とじ ふきのきんぴら	さわら味噌粕焼 オニオンソテー 人参のきな粉和え 大根と竹輪の煮物 ひじきと挽肉の炒め煮	エネルギー 543kcal 塩分 2.1g	エネルギー 502kcal 塩分 2.0g	エネルギー 488kcal 塩分 2.2g	エネルギー 480kcal 塩分 1.9g
ロールキャベツのクリーム煮 ピーマンソテー チンゲン菜の明太炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め ひじき煮	ミックスカレー 豆腐の柚子あんかけ 白菜と若布の煮物	5		12	白身フライ 切干大根煮 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花のおひたし	麻婆豆腐 れんこんと人参の甘露煮 麩と野菜の煮物 きくらげとこんにゃくの佃煮	エネルギー 510kcal 塩分 1.8g	エネルギー 503kcal 塩分 1.9g	エネルギー 643kcal 塩分 1.4g	エネルギー 467kcal 塩分 1.9g
甘辛チキン スパンター 大根の甘酢漬け 野菜炒め 法蓮草と油揚げの煮物	赤魚の味噌煮 オクラのペペロンチーノ 切干大根のコンソメ炒め 五色煮豆 ゴボウとベーコンのトマト炒め	6		13	プレーンオムレツ ピーマンソテー 野菜の三杯酢 鶏肉と大豆の生姜煮 一夜漬	あんかけお魚ハンバーグ 人参のきんぴら フレンチマカロニ じゃが芋のカレーそばろ煮 切干と法蓮草のおひたし	エネルギー 512kcal 塩分 1.9g	エネルギー 499kcal 塩分 1.9g	エネルギー 491kcal 塩分 1.8g	エネルギー 484kcal 塩分 1.7g
サワラの磯辺焼 白滝と人参のたらこ炒り 金時豆煮 麩と大根の煮物 竹輪の辛子炒め	ポテトコロッケ ミックスソテー なめこと若芽のサツと煮 れんこんの五目炒め煮 キャベツの土佐煮	7		14	あぶらかれいみぞれ煮 菜の花 キャベツと油揚げの味噌煮 麩の玉子とじ 昆布の佃煮	ハムカツ 塩枝豆 カリフラワーのピクルス 豚肉と小松菜の中華春雨煮 竹輪のごま炒め	エネルギー 508kcal 塩分 1.6g	エネルギー 535kcal 塩分 2.1g	エネルギー 473kcal 塩分 1.8g	エネルギー 537kcal 塩分 1.7g

	昼食	夕食
	さつま芋と鶏肉のシチュー	えび団子の炊き合せ
15	スパゲティサラダ キャベツの麻婆あんかけ 切干大根のカレーきんぴら	青梗菜の胡麻豆板醤和え ベーコンポテト コールスローサラダ
日	エネルギー 533kcal 塩分 1.8g	エネルギー 497kcal 塩分 2.0g
16	サワラのごま焼 キャベツソテー ふきの含め煮 ナスと麩の炒め煮 白滝とチンゲン菜の煮物	ロールキャベツのトマト煮込み オクラのペペロンチーノ 大根なます 豚肉とさつま芋のごま炒め 人参しりしり
月	エネルギー 494kcal 塩分 1.7g	エネルギー 480kcal 塩分 1.8g
17	鶏の柚子胡椒炒め なめこと若芽のサツと煮 五色煮豆 一夜漬	とんかつ インゲンソテー 野菜のおひたし きのこと玉ねぎの卵とじ キャベツの土佐煮
火	エネルギー 476kcal 塩分 2.0g	エネルギー 570kcal 塩分 1.7g
18	さば塩焼 うま塩キャベツ 切干大根の洋風きんぴら じゃが芋と人参のカレー炒め 竹輪の辛子炒め	オニオンソースハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー オクラとめかふの三杯酢 野菜炒め 白滝と人参のたらこ炒り
水	エネルギー 520kcal 塩分 2.1g	エネルギー 489kcal 塩分 2.1g
19	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん スナックえんどう 切干と小松菜の煮物 豚肉のチリソース炒め 人参のごま味噌サラダ	鶏肉の韓国風炒め キャベツのピーナッツ和え 麩と大根の煮物 大豆煮
木	エネルギー 498kcal 塩分 1.7g	エネルギー 518kcal 塩分 1.6g
20	豚肉のおろし煮 人参と春雨のサラダ イカとじゃが芋の煮物 キャベツの漬物柚子風味	赤魚のカレー焼 菜の花と錦糸玉子のおひたし ゴボウとベーコンのトマト炒め パスタのクリーム煮 ふきのきんぴら
金	エネルギー 564kcal 塩分 1.8g	エネルギー 476kcal 塩分 1.7g
21	ブリの磯辺焼 ミックソテー 大根の甘酢漬け 大豆とキャベツのコンソメ煮 ひじき煮	肉団子の柚子風味野菜あん ブロッコリーのサラダ 高野豆腐とあさりの卵とじ 小松菜の辛子和え
土	エネルギー 507kcal 塩分 1.8g	エネルギー 468kcal 塩分 2.2g

	昼食	夕食
	やわらかメンチカツ	ほっけみりん焼 人参のきんぴら マカロニの明太マヨ和え ジャガ玉煮 一夜漬
22	キャベツの白ドレ和え 麩と野菜の煮物 枝豆とコーンのバター風味	花野菜と鶏肉のバジル炒め インゲンとえのきの炒め物 若芽としらすのおひたし ツナじゃがバター 五目うの花
日	エネルギー 576kcal 塩分 2.2g	エネルギー 489kcal 塩分 1.7g
23	お魚ザンギ インゲンとえのきの炒め物 若芽としらすのおひたし ツナじゃがバター 五目うの花	花野菜と鶏肉のバジル炒め ごぼうのごま酢和え キャベツの麻婆あんかけ きのこの佃煮
月	エネルギー 471kcal 塩分 2.1g	エネルギー 489kcal 塩分 1.8g
24	やわらかハンバーグ オクラのペペロンチーノ 大豆と椎茸の煮物 イカと白菜の中華煮 菜の花のおひたし	サワラのごま醤油焼 小松菜の柚子和え 野菜の三杯酢 れんこんの五目炒め煮 竹輪のごま炒め
火	エネルギー 489kcal 塩分 1.5g	エネルギー 507kcal 塩分 2.0g
25	赤魚の生姜煮 法蓮草 和風スパゲティ きのこと玉ねぎの卵とじ コーンと挽肉の炒め物	ハッシュドポーク 麩の野菜あんかけ 大根の酢漬
水	エネルギー 481kcal 塩分 1.6g	エネルギー 481kcal 塩分 1.5g
26	鶏のカレー照煮込み チンゲン菜とピーマンのソテー きんぴら 大豆とベーコンのクリーム煮 きくらげとこんにゃくの佃煮	えびカツ キャベツの土佐煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ じゃが芋と椎茸の煮物 一夜漬
木	エネルギー 516kcal 塩分 1.9g	エネルギー 488kcal 塩分 1.7g
27	生姜焼き 野菜のピーナッツ和え 大根と竹輪の煮物 高野豆腐煮	ブリのごま焼 スナックえんどう 春雨とツナのピリ辛炒め 油揚げの玉子とじ キャロットラペ
金	エネルギー 520kcal 塩分 1.9g	エネルギー 556kcal 塩分 1.6g
28	鯖の味噌煮 ふきのきんぴら インゲンのごま和え 野菜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物	大根とつくねの煮物 豆ごはん 人参のきな粉和え 豚肉と南瓜の甘酢炒め 白菜の辛子柚子和え
土	エネルギー 583kcal 塩分 1.9g	エネルギー 505kcal 塩分 1.8g

	昼食	夕食
	牛肉とキャベツの炒め物	鶏肉のマーマレード煮 ピーマンソテー カリフラワーのピクルス ナスと麩の炒め煮 ひじき煮
29	ソーセージのマッシュサラダ 蕪のとろとろ煮 ひじき煮	鶏肉のマーマレード煮 ピーマンソテー カリフラワーのピクルス ナスと麩の炒め煮 菜の花ときのこの和え物
日	エネルギー 583kcal 塩分 2.1g	エネルギー 483kcal 塩分 1.4g
30	ささみ大葉フライ ミックソテー 春菊のおひたし 大豆とキャベツのコンソメ煮 一夜漬	ポークチャップ 春雨のごま炒め じゃが芋と人参のカレー炒め オクラとそばろのピーナツ味噌和え
月	エネルギー 505kcal 塩分 1.8g	エネルギー 500kcal 塩分 1.9g
31	さわら白麩焼 人参のきんぴら ごぼうとさつま揚げの炒り煮 二色野菜の玉子とじ キャベツの漬物柚子風味	豆腐ハンバーグ インゲンソテー 蒸し野菜の塩こうじ和え ナスとひき肉のトマト煮込み 白滝と人参のたらこ炒り
火	エネルギー 510kcal 塩分 1.4g	エネルギー 470kcal 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。