

# 2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
	鶏肉の韓国風炒め	ブリの磯辺焼 オクラのペペロンチーノ	さば塩焼 ピーマンソテー	根菜入りハンバーグ 人参のきんぴら
1	若芽としらすのおひたし 麩と野菜の煮物 人参しりしり	大根の甘酢漬け キャベツの麻婆あんかけ 菜の花のごま味噌和え	春雨の中華和え 麩と大根の煮物 キャベツの土佐煮	オクラのさっぱりオリーブ 高野豆腐とあさりの卵とじ 切干と法蓮草のおひたし
水	エネルギー 486kcal 塩分 1.9g	エネルギー 519kcal 塩分 1.4g	エネルギー 528kcal 塩分 2.0g	エネルギー 504kcal 塩分 2.1g
	ほっけみりん焼 法蓮草のおひたし	田楽煮	ポテトコロッケ きのこソテー	甘辛チキン ミックソテー
2	ぜんまいとミンチの煮物 パスタのクリーム煮 一夜漬	キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング 豚バラと春雨のニラ玉炒め 塩枝豆	9 蒸し鶏とぜんまいのマリネ 大豆とベーコンのクリーム煮 一夜漬	なめこと若芽のサツと煮 野菜炒め ぶきのきんぴら
木	エネルギー 478kcal 塩分 1.9g	エネルギー 478kcal 塩分 2.1g	エネルギー 558kcal 塩分 2.1g	エネルギー 495kcal 塩分 2.3g
	豚肉のおろし煮	鶏肉のレモン風味焼 インゲンと人参のグラッセ	サワラのごま醤油焼 オクラのペペロンチーノ	キーマカレー
3	若芽とオクラの酢の物 大豆と蓮根の煮物 人参のごま味噌サラダ	切干大根煮 麩の野菜あんかけ ひじきとベーコンの煮物	10 ブロccoliの卵とじ 豚肉とじゃが芋の昆布煮 白滝と人参のたらこ炒り	なすのトロトロ生姜煮 キャベツの漬物柚子風味
金	エネルギー 574kcal 塩分 2.1g	エネルギー 472kcal 塩分 1.8g	エネルギー 552kcal 塩分 1.9g	エネルギー 495kcal 塩分 2.2g
	あぶらかれい味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー	やわらかメンチカツ	鶏団子のケチャップ煮 インゲンソテー	あぶらかれいみぞれ煮 人参のレモン煮
4	高野豆腐の卵とじ 豚肉のチリソース炒め きくらげとこんにゃくの佃煮	おからと玉ねぎのサラダ 大根と竹輪の煮物 人参の炒りたらこ	11 きんぴられんこん 野菜とハムの卵炒め 菜の花ときこの和え物	マリネサラダ 麩と野菜の煮物 竹輪の辛子炒め
土	エネルギー 490kcal 塩分 2.1g	エネルギー 60kcal 塩分 2.3g	エネルギー 494kcal 塩分 2.2g	エネルギー 484kcal 塩分 1.8g
	ロールキャベツのトマト煮込み バジルスパ	サワラの磯辺焼 人参グラッセ	白身フライ	ハーブチキンソテー 青じそパスタ
5	切干と人参のハリハリ 豚肉と蓮根の炒め物 ごま昆布	若芽の酢味噌和え ナスと麩の炒め煮 チンゲン菜ともやしの和え物	12 カリフラワーのピクルス 豆腐としめじのとろみ煮 枝豆とコーンのバター風味	おくらのとろろ和え ツナじゃがバター 法蓮草と油揚げの煮物
日	エネルギー 480kcal 塩分 2.0g	エネルギー 480kcal 塩分 1.7g	エネルギー 589kcal 塩分 1.4g	エネルギー 512kcal 塩分 1.5g
	えびカツ 大根と青菜の柚子和え 竹輪のごま炒め	ボークジンジャー マカロニの明太マヨ和え ジャガイモと椎茸の煮物 ひじき煮	プレーンオムレツ インゲンとえのきの炒め物 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め 白滝とチンゲン菜の煮物	さばみりん干焼 人参グラッセ 大根と柚子の甘酢漬け 白菜とミンチの中華炒め 大豆煮
月	エネルギー 502kcal 塩分 1.6g	エネルギー 506kcal 塩分 1.9g	エネルギー 514kcal 塩分 1.8g	エネルギー 557kcal 塩分 1.7g
	ナスと鶏肉のしぎ焼	ホッケのごま焼 小松菜の辛子和え	照焼ハンバーグ うま塩キャベツ	鶏のちゃんちゃん焼き
7	カリフラワーの甘酢漬け イカと白菜の中華煮 五目うの花	さつま芋ご飯 キャベツとインゲンのソテー 五色煮豆 一夜漬	14 あさりとひじきのあっさり煮 じゃが芋と人参のカレー炒め 野菜のおひたし	人参のきな粉和え きのこ玉ねぎの卵とじ 一夜漬
火	エネルギー 535kcal 塩分 1.8g	エネルギー 475kcal 塩分 1.4g	エネルギー 484kcal 塩分 2.0g	エネルギー 478kcal 塩分 2.0g

	昼食	夕食
	きつね丼 	あぶらかれい生姜煮 インゲンと人参のグラッセ
15	鶏肉と冬野菜のとろっと煮 春雨と菜の花の梅わさし和え	切干と若芽の胡麻酢和え パスタのクリーム煮 塩枝豆
水	エネルギー 496kcal 塩分 1.8g	エネルギー 476kcal 塩分 1.6g
	肉団子の柚子風味野菜あん	ハムカツ 小松菜の辛子和え
16	おからと玉ねぎのサラダ イカとじゃが芋の煮物 チンゲン菜ともやしの和え物	バンバンジーサラダ れんこんの五目炒め煮 大根の酢漬
木	エネルギー 496kcal 塩分 2.2g	エネルギー 547kcal 塩分 1.3g
	ブリの塩焼 法蓮草のおひたし 竹輪のごま炒め ナスと麩の炒め煮 きくらげとこんにゃくの佃煮	ホイコーロー 切干大根と枝豆の中華和え 二色野菜の玉子とじ なめこと若芽のサツと煮
17		
金	エネルギー 536kcal 塩分 1.5g	エネルギー 539kcal 塩分 2.2g
	豆腐ハンバーグ  きのこソテー ひじきとさつま揚げの煮物 豚肉と小松菜の中華春雨煮 野菜の三杯酢	鶏のカレー照煮込み キャベツソテー ブロッコリーの煮物 蕪ののろろ煮 菜の花のごま味噌和え
18		
土	エネルギー 485kcal 塩分 1.7g	エネルギー 495kcal 塩分 1.8g
	とんかつ オクラのペペロンチーノ 若芽のごま酢和え 五色煮豆 切干と小松菜の煮物	さわら白麩焼 ミックソテー なすの中華風南蛮漬け キャベツの麻婆あんかけ 白滝と人参のたらこ炒り
19		
日	エネルギー 600kcal 塩分 1.6g	エネルギー 510kcal 塩分 1.4g
	さば梅煮 キャベツサラダ 大根と竹輪の煮物 人参しりしり	やわらかハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 高野豆腐の炒り煮 野菜のチリソース煮 一夜漬
20		
月	エネルギー 534kcal 塩分 1.7g	エネルギー 516kcal 塩分 1.8g
	浴部風煮物 担々風春雨 麩の玉子とじ 切干大根のカレーきんぴら	ロールキャベツの白味噌仕立て インゲンソテー 金時豆煮 豚肉と蓮根の生姜炒め 菜の花とひじきのごま和え
21		
火	エネルギー 495kcal 塩分 1.8g	エネルギー 475kcal 塩分 1.5g

	昼食	夕食
	麻婆豆腐	メバルみりん焼 人参のきんぴら パスタのサラダ ベーコンポテト 切干と法蓮草のおひたし
22	おくらのとろろ和え 野菜炒め 昆布の佃煮	
水	エネルギー 510kcal 塩分 2.1g	エネルギー 468kcal 塩分 1.3g
	いわしつみれのおでん	鶏の柚子胡椒炒め
23	野菜のピーナッツ和え 豚肉とさつま芋のごま炒め ふきのきんぴら	明太ポテトサラダ 麩と大根の煮物 竹輪の辛子炒め
木	エネルギー 500kcal 塩分 2.2g	エネルギー 472kcal 塩分 1.6g
	ハッシュドポーク 	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 大根の酢漬 カリフラワーとウィンナーのカレー炒め 豚肉のチリソース炒め きのこの佃煮
24	イカと白菜の中華煮 ハムと春雨のサラダ	
金	エネルギー 50kcal 塩分 2.0g	エネルギー 510kcal 塩分 1.7g
	鶏の天ぷら ピーマンソテー さつま芋と切干大根の煮物 ナスとひき肉のトマト煮込み 菜の花ときのこの和え物	ブリのごま醤油焼 インゲンとえのきの炒め物 若芽とパインの酢の物 油揚げの玉子とじ 大根のマヨネーズ和え
25		
土	エネルギー 488kcal 塩分 1.8g	エネルギー 521kcal 塩分 1.5g
	お魚ザンギ 大根と青菜の柚子和え ふきの含め煮 パスタのクリーム煮 一夜漬	ポークチャップ キャベツの白ドレ和え 麩と野菜の煮物 きくらげとこんにゃくの佃煮
26		
日	エネルギー 508kcal 塩分 2.2g	エネルギー 484kcal 塩分 1.8g
	鶏肉のマーマレード煮 オクラのペペロンチーノ キャロットラペ ジャガイモと椎茸の煮物 若芽としらすのおひたし	さわら味噌粕焼 インゲンと人参のグラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 大豆とキャベツのコンソメ煮 豚挽き肉と切干大根の煮物
27		
月	エネルギー 475kcal 塩分 1.1g	エネルギー 510kcal 塩分 1.8g
	まぐろカツ ミックソテー スパゲティサラダ 麩の野菜あんかけ チンゲン菜ともやしの和え物	牛肉とキャベツの炒め物 大根と竹輪のひじき煮 高野豆腐の卵とじ 白滝と人参のたらこ炒り
28		
火	エネルギー 564kcal 塩分 1.7g	エネルギー 574kcal 塩分 2.0g

## 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。