

# 3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
	ホイコーロー	根菜入りハンバーグ 青じそパスタ		メバルのバジルオリーブ焼 法蓮草のおひたし	鶏団子のケチャップ煮 ミックソテー
1	切干とインゲンの煮物 大豆とベーコンのクリーム煮 小松菜の辛子和え	野菜の三杯酢 豚肉と蓮根の炒め物 枝豆とコーンのバター風味	水	8 大根なます 大豆とキャベツのコンソメ煮 竹輪の辛子炒め	和風コールスロー イカと白菜の中華煮 キャロットラペ
	エネルギー 554kcal 塩分 2.0g	エネルギー 529kcal 塩分 2.0g		エネルギー 471kcal 塩分 1.5g	エネルギー 509kcal 塩分 2.2g
	2 ハムカツ 人参グラッセ ぜんまいとミンチの煮物 大根と竹輪の煮物 おからと玉ねぎのサラダ	ブリのごま焼 チンゲン菜とピーマンのソテー ひじきとさつま揚げの煮物 じゃが芋と人参のカレー炒め キャベツの酢漬	木	9 ハニーマスタードチキン キャベツソテー 切干大根煮 ツナじゃがバター 小松菜の柚子和え	さば塩焼 インゲンと人参のグラッセ オクラのおかか和え梅風味 豚肉のチリソース炒め 白滝と人参のたらこ炒り
	エネルギー 527kcal 塩分 1.5g	エネルギー 501kcal 塩分 1.6g		エネルギー 489kcal 塩分 1.5g	エネルギー 539kcal 塩分 2.2g
	3 照焼チキン ジャガ芋ソテー 人参のきな粉和え ナスと麩の炒め煮 切干と法蓮草のおひたし	ちらし寿司 高野豆腐の炒り煮 キャベツとツナのナムル	金	10 赤魚の生姜煮 菜の花 金時豆煮 野菜炒め 一夜漬	オニオンソースハンバーグ うま塩キャベツ マカロニの明太マヨ和え 麩と大根の煮物 小松菜の辛子和え
	エネルギー 554kcal 塩分 1.9g	エネルギー 475kcal 塩分 2.2g		エネルギー 479kcal 塩分 1.5g	エネルギー 478kcal 塩分 1.8g
	4 サワラの磯辺焼 大根の酢漬 竹輪のごま炒め キャベツの麻婆あんかけ 人参とコーンの和え物	ポークジンジャー 若芽とオクラの酢の物 五色煮豆 きのこの佃煮	土	11 鶏そぼろ親子丼 豚肉と小松菜の中華春雨煮 野菜の三杯酢	白身フライ 切干と人参のハリハリ 五目炒め煮 コールスローサラダ
	エネルギー 485kcal 塩分 1.8g	エネルギー 503kcal 塩分 2.0g		エネルギー 496kcal 塩分 1.5g	エネルギー 597kcal 塩分 1.5g
	5 ささみ大葉フライ 人参のきんぴら キャベツの漬物柚子風味 菜の花とベーコンのパスタ ひじき煮	赤魚の煮付け インゲンソテー なすの中華風南蛮漬 油揚げの玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物	日	12 ナスの油炒め 豚肉とじゃが芋の昆布煮 塩枝豆	鶏の柚子胡椒炒め 若芽とパインの酢の物 パスタのクリーム煮 きのこの佃煮
	エネルギー 534kcal 塩分 1.7g	エネルギー 489kcal 塩分 1.5g		エネルギー 482kcal 塩分 1.9g	エネルギー 470kcal 塩分 1.7g
	6 白身魚の味噌煮 法蓮草 切干大根のコンソメ炒め れんこんの五目炒め煮 一夜漬	ロールキャベツのクリーム煮 ピーマンソテー チキンアラビアータ 豚肉とさつま芋のごま炒め 菜の花のおひたし	月	13 サワラの梅タレ焼 人参のきんぴら さつま芋と切干大根の煮物 麩の野菜あんかけ キャベツの酢漬	鶏釜めし ごぼうのごま酢和え ベーコンポテト ひじき煮
	エネルギー 474kcal 塩分 1.8g	エネルギー 520kcal 塩分 1.8g		エネルギー 478kcal 塩分 1.8g	エネルギー 494kcal 塩分 2.0g
	7 豚肉のおろし煮	治部風煮物	火	14 鶏のカレー照煮込み オクラのペペロンチーノ 白菜ときこの煮物 高野豆腐の卵とじ 菜の花のごま味噌和え	ポテトコロッケ 大根と青菜の柚子和え 大豆と人参の煮物 キャベツの麻婆あんかけ ふきのきんぴら
	エネルギー 580kcal 塩分 1.8g	エネルギー 468kcal 塩分 2.0g		エネルギー 518kcal 塩分 1.9g	エネルギー 575kcal 塩分 2.0g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
15	焼肉塩炒め 豚挽き肉と切干大根の煮物 ナスと麩の炒め煮 法蓮草と油揚げの煮物	鯖の生姜煮 インゲンソテー おくらのとろろ和え 大根と竹輪の煮物 人参しりしり	あぶらかれいみぞれ煮 キャベツの土佐煮 白滝とチンゲン菜の煮物 イカと白菜の中華煮 人参のきんぴら	鶏の天ぷら オクラのペペロンチーノ ゴボウのピリ辛サラダ 高野豆腐の卵とじ 枝豆とコーンのバター風味	甘辛チキン キャベツソテー 春雨と菜の花の梅わさし和え 麩と野菜の煮物 竹輪のごま炒め	赤魚の味噌煮 人参グラッセ 能登産かぼちゃ芋のサラダ 野菜炒め ひじき煮
水	エネルギー 567kcal 塩分 1.6g	エネルギー 568kcal 塩分 1.6g	エネルギー 470kcal 塩分 2.0g	エネルギー 485kcal 塩分 1.7g	エネルギー 512kcal 塩分 1.8g	エネルギー 469kcal 塩分 1.9g
16	豆腐ハンバーグ ミックスソテー ブロッコリーのサラダ さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め きくらげとこんにゃくの佃煮	ハヤシライス きのこ玉ねぎの卵とじ キャベツのピーナッツ和え	ロールキャベツの白味噌仕立て 人参のレモン煮 あさりとひじきのあっさり煮 豚バラと春雨のニラ玉炒め 菜の花ときのこの和え物	ブリのごま醤油焼 ふきのきんぴら 野菜の三杯酢 五色煮豆 一夜漬	まぐろカツ オクラのペペロンチーノ スパゲティサラダ 二色野菜の玉子とじ 切干大根のカレーきんぴら	肉団子の中華炒め れんこんと人参の甘露煮 根菜と大豆の洋風煮 白滝とチンゲン菜の煮物
木	エネルギー 495kcal 塩分 1.9g	エネルギー 533kcal 塩分 2.5g	エネルギー 480kcal 塩分 2.0g	エネルギー 545kcal 塩分 1.7g	エネルギー 557kcal 塩分 1.7g	エネルギー 529kcal 塩分 2.0g
17	ほっけみりん焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 人参と春雨のサラダ ポークビーンズ 大根の酢漬	やわらかメンチカツ キャベツとインゲンのソテー 菜の花とベーコンの Pasta 竹輪の辛子炒め	鶏肉のマーマレード煮 ミックスソテー ポテトサラダ 豚肉と蓮根の炒め物 鶏ミンチと小松菜の煮物	とんかつ インゲンソテー 切干と人参のハリハリ ナスと麩の炒め煮 きくらげとこんにゃくの佃煮	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんぴら 大根の甘酢漬け 肉野菜煮込み 菜の花ときのこの和え物	鶏のごまタレ煮 ピーマンソテー 小松菜とベーコンのバター炒め キャベツの麻婆あんかけ 塩枝豆
金	エネルギー 486kcal 塩分 1.6g	エネルギー 604kcal 塩分 2.5g	エネルギー 541kcal 塩分 1.4g	エネルギー 582kcal 塩分 1.8g	エネルギー 490kcal 塩分 1.9g	エネルギー 507kcal 塩分 1.6g
18	ナスと鶏肉のしぎ焼 切干大根のカレーきんぴら 麩と野菜の煮物 キャベツの漬物柚子風味	サワラのごま焼 白滝と人参のたらこ炒り ふきの含め煮 野菜炒め 菜の花と錦糸玉子のおひたし	やわらかハンバーグ うま塩キャベツ キャロットラペ 大根と竹輪の煮物 ごま昆布	さば梅煮 ひじきとベーコンの煮物 油揚げの玉子とじ 菜の花のおひたし		
土	エネルギー 482kcal 塩分 1.8g	エネルギー 503kcal 塩分 1.8g	エネルギー 484kcal 塩分 1.5g	エネルギー 570kcal 塩分 1.6g		
19	お魚ザンギ 法蓮草のおひたし キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ジャガイモと椎茸の煮物 竹輪のごま炒め	牛肉と厚揚げの甘辛煮 人参のきな粉和え 鶏と大根の味噌煮 一夜漬	鶏肉と野菜の塩麩炒め 切干大根の洋風きんぴら 野菜のチリソース煮 白滝と人参のたらこ炒り	えびカツ 大根の酢漬 キャベツとインゲンのソテー 豚肉豆腐 小松菜の柚子和え		
日	エネルギー 477kcal 塩分 2.1g	エネルギー 540kcal 塩分 2.1g	エネルギー 493kcal 塩分 2.1g	エネルギー 505kcal 塩分 1.7g		
20	大根とつくねの煮物 ふきと油揚げの炒め煮 豚肉のチリソース炒め 白菜と若芽のナムル	鶏のちゃんちゃん焼き パスタのサラダ 大豆とベーコンのクリーム煮 人参とコーンの和え物	ミックスカレー 白菜と麩の玉子とじ 一夜漬	あんかけお魚ハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー スパトマト炒め 大豆とキャベツのコンソメ煮 竹輪の辛子炒め		
月	エネルギー 493kcal 塩分 2.0g	エネルギー 499kcal 塩分 1.8g	エネルギー 511kcal 塩分 2.2g	エネルギー 481kcal 塩分 1.6g		
21	生姜焼き インゲンのごま和え じゃが芋と人参のカレー炒め 切干大根としらすの煮物	赤魚の磯辺焼 小松菜の辛子和え ナスの油炒め れんこんの五目炒め煮 キャベツの酢漬け	サワラのごま醤油焼 菜の花と錦糸玉子のおひたし ふきの含め煮 パスタのクリーム煮 なめこと若芽のサツと煮	麻婆豆腐 カリフラワーのピクルス イカとじゃが芋の煮物 人参しりしり		
火	エネルギー 488kcal 塩分 1.6g	エネルギー 475kcal 塩分 1.6g	エネルギー 486kcal 塩分 1.8g	エネルギー 488kcal 塩分 2.1g		

ライフデリに

お任せください!

- 医療食・ムース食・やわらか食のご用意がございます。普段のお食事が食べにくくなったと感じましたら、お気軽にご相談ください。
- ご飯を無料でお粥に変更できます。
- お弁当の配達時に安否確認もいたします。もしもの場合は、ご家族や担当ケアマネジャーへご連絡いたします。



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。