

4月 普通食メニュー表

～栄養価はご飯を食んだ値です～



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
	ポークチャップ	ブリの塩焼 インゲンソテー 若芽の酢味噌和え 麩と大根の煮物 きのこの佃煮	カレイ塩焼 平さやいんげん マカロニトマト炒め 根菜と大豆の洋風煮 竹輪の辛子炒め	豆腐ハンバーグ オクラのペペロンチーノ 人参と春菊のサラダ 豚バラと白菜のクリーム煮込み 切干大根としらすの煮物
土	エネルギー 481kcal 塩分 2.0g	エネルギー 496kcal 塩分 1.4g	エネルギー 485kcal 塩分 1.9g	エネルギー 480kcal 塩分 1.6g
	サワラのごま焼 法蓮草のおひたし	和風おろしハンバーグ うま塩キャベツ おくらのとろろ和え 大豆とベーコンのクリーム煮 菜の花のごま味噌和え	ブレインオムレツ ピーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 れんこんの五目炒め煮 菜の花ときのこの和え物	チキンピカタ ふきのきんぴら 大根とカニカマの柚子胡椒マヨ キャベツの麻婆あんかけ キャロットラペ
日	エネルギー 498kcal 塩分 1.7g	エネルギー 486kcal 塩分 1.7g	エネルギー 480kcal 塩分 1.7g	エネルギー 572kcal 塩分 1.9g
	キャベツと豚肉の塩あんかけ	ハニーマスタードチキン ミックスソテー 青のりポテトサラダ 油揚げの玉子とじ 小松菜の柚子和え	さばみりん干焼 青じそパスタ カリフラワーとウインナーのカレー煮 麩と野菜の煮物 大根の酢漬	ハムカツ 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め イカとじゃが芋の煮物 竹輪のごま炒め
月	エネルギー 475kcal 塩分 1.6g	エネルギー 518kcal 塩分 1.4g	エネルギー 561kcal 塩分 1.5g	エネルギー 533kcal 塩分 1.9g
	やわらかメンチカツ	さば味噌粕焼 人参のきんぴら キャベツとツナのナムル 大根と竹輪の煮物 一夜漬	鶏団子のケチャップ煮 菜の花 切干と人参のハリハリ 野菜炒め 枝豆とコーンのバター風味	豚肉のおろし煮 ひじきのごまマヨ和え 炒り豆腐 キャベツの土佐煮
火	エネルギー 601kcal 塩分 2.5g	エネルギー 540kcal 塩分 1.8g	エネルギー 492kcal 塩分 2.2g	エネルギー 589kcal 塩分 1.9g
	鶏のカレー照煮込み きのこソテー 大根とひじきの煮物 菜の花とベーコンのパスタ キャベツの酢漬け	生姜焼き オクラのおかか和え梅風味 麩の野菜あんかけ きくらげとこんにゃくの佃煮	ポテトコロッケ ミックスソテー 蒸し野菜の塩こうじ和え 豚肉と蓮根の生姜炒め 白滝と人参のたらこ炒り	赤魚の味噌煮 キャベツソテー 鶏ミンチと小松菜の煮物 五目炒め煮 きのこの佃煮
水	エネルギー 498kcal 塩分 1.8g	エネルギー 497kcal 塩分 1.8g	エネルギー 546kcal 塩分 2.0g	エネルギー 474kcal 塩分 1.9g
	赤魚の煮付け 法蓮草 切干大根とベーコンの煮物 豚肉のチリソース炒め なめこと若芽のサツと煮	ロールキャベツの白味噌仕立て 人参のレモン煮 パスタのサラダ 五色煮豆 菜の花のおひたし	麻婆豆腐 ゴボウとベーコンのトマト炒め パスタのクリーム煮 野菜のおひたし	鶏肉のマーマレード煮 インゲンと人参のグラッセ 大根と竹輪のひじき煮 豚バラと春雨のニラ玉炒め コールスローサラダ
木	エネルギー 476kcal 塩分 1.6g	エネルギー 485kcal 塩分 1.5g	エネルギー 498kcal 塩分 2.0g	エネルギー 543kcal 塩分 1.3g
	鶏の柚子胡椒炒め	お魚ザンギ チンゲン菜とピーマンのソテー 人参のきな粉和え 高野豆腐の卵とじ ひじき煮	ブリのごま醤油焼 人参のレモン煮 青梗菜の中華和え 大豆とキャベツのコンソメ煮 きくらげとこんにゃくの佃煮	キーマカレー ツナじゃがバター 菜の花のごま味噌和え
金	エネルギー 474kcal 塩分 1.8g	エネルギー 487kcal 塩分 2.1g	エネルギー 514kcal 塩分 1.9g	エネルギー 490kcal 塩分 2.3g



	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
	花野菜と鶏肉のバジル炒め	サワラの梅タレ焼 人参のきんぴら	ブリの磯辺焼	甘辛チキン	大根とつくねの煮物	ホイコーロー
15	キャベツとインゲンのソテー	切干大根煮	インゲンと人参のグラッセ	スパソテー	人参のきな粉和え	きんぴられんこん
	きのこ玉ねぎの卵とじ	ナスと麩の炒め煮	マリーネサラダ	たたきごぼう	豆腐としめじのとろみ煮	麩と野菜の煮物
	人参とコーンの和え物	小松菜の辛子和え	豚肉と小松菜の中華春雨煮	五色煮豆	枝豆とコーンのバター風味	きのこの佃煮
土	エネルギー 470kcal 塩分 1.8g	エネルギー 469kcal 塩分 2.0g	エネルギー 577kcal 塩分 1.7g	エネルギー 530kcal 塩分 1.9g	エネルギー 472kcal 塩分 2.0g	エネルギー 529kcal 塩分 2.0g
	メバルみりん焼	田楽煮	ハッシュドポーク	まぐろカツ	鶏のごまタレ煮	根菜入りハンバーグ
16	チンゲン菜とピーマンのソテー	ソーセージのマッシュサラダ	野菜炒め	小松菜の辛子和え	ピーマンソテー	ミックソテー
	スパゲティサラダ	玉ねぎと高野豆腐の煮物	大根の甘酢漬	キャベツとベーコンのごま酢和え	和風コールスロー	大根とひじきの煮物
	春雨と鶏肉の煮物	菜の花のツナ炒め		白菜と麩の玉子とじ	菜の花とベーコンのパスタ	油揚げの玉子とじ
	大豆と椎茸の煮物			白滝と人参のたらこ炒り	一夜漬	白滝とチンゲン菜の煮物
日	エネルギー 492kcal 塩分 1.3g	エネルギー 483kcal 塩分 2.0g	エネルギー 518kcal 塩分 2.0g	エネルギー 505kcal 塩分 1.8g	エネルギー 555kcal 塩分 1.6g	エネルギー 505kcal 塩分 1.8g
	ポークジンジャー	赤魚の醤油バター焼き	ロールキャベツのクリーム煮	ナスと鶏肉のしぎ焼		
17	キャロットラペ	オクラのペペロンチーノ	人参のレモン煮			
	ジャガイモと椎茸の煮物	切干大根のコンソメ炒め	切干大根のカレーきんぴら	若芽とオクラの酢の物		
	小松菜の柚子和え	菜の花とベーコンのパスタ	イカとじゃが芋の煮物	厚揚げときこのおろし煮		
月	エネルギー 493kcal 塩分 2.0g	エネルギー 471kcal 塩分 1.9g	エネルギー 482kcal 塩分 1.9g	エネルギー 523kcal 塩分 1.7g		
	白身フライ	鶏のちゃんちゃん焼き	さば梅煮	牛肉と竹の子入り春雨炒め		
18	キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング	ブロッコリーの煮物	ひじきご飯	菜の花の粒マスタード和え		
	大根と竹輪の煮物	豚肉とじゃが芋の昆布煮	キャベツとベーコンの炒め物	きのこ玉ねぎの卵とじ		
	なめこと若芽のサツと煮	一夜漬	竹輪の辛子炒め	野菜の味噌煮込み		
火	エネルギー 639kcal 塩分 1.7g	エネルギー 473kcal 塩分 1.8g	エネルギー 560kcal 塩分 1.8g	エネルギー 528kcal 塩分 1.9g		
	やわらかハンバーグ	さば塩焼	鶏の天ぷら	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん		
19	きのこソテー	ピーマンソテー	うま塩キャベツ	小松菜の柚子和え		
	フレンチマカロニ	担々風春雨	野菜のおひたし	白菜と挽肉のとろみ煮		
	大豆とベーコンのクリーム煮	麩と野菜の煮物	ナスと麩の炒め煮	豚肉のチリソース炒め		
	ふきのきんぴら	キャベツの土佐煮	塩枝豆	人参のごま味噌サラダ		
水	エネルギー 510kcal 塩分 1.9g	エネルギー 512kcal 塩分 2.0g	エネルギー 472kcal 塩分 1.6g	エネルギー 499kcal 塩分 1.8g		
	鶏肉のレモン風味焼	とんかつ	オニオンソースハンバーグ	ブリのごま焼		
20	インゲンソテー	キャベツソテー	オクラのペペロンチーノ	人参のきんぴら		
	ごぼうとさつま揚げの炒り煮	切干大根の洋風きんぴら	白菜と竹輪の煮びたし	切干大根の酢の物		
	油揚げの玉子とじ	じゃが芋と人参のカレー炒め	肉野菜煮込み	大豆とキャベツのコンソメ煮		
	小松菜のナムル	菜の花ときこの和え物	野菜の三杯酢	きくらげとこんにゃくの佃煮		
木	エネルギー 499kcal 塩分 1.7g	エネルギー 551kcal 塩分 1.6g	エネルギー 495kcal 塩分 1.9g	エネルギー 512kcal 塩分 1.8g		
	肉団子の中華炒め	ほっけみりん焼	えびカツ	治部風煮物		
21	若芽のごま酢和え	人参グラッセ	チンゲン菜とピーマンのソテー	キャベツの白ドレ和え		
	麩と大根の煮物	白花豆煮	人参と春雨のサラダ	パスタのクリーム煮		
	人参しりしり	れんこんの五目炒め煮	キャベツの麻婆あんかけ	ふきの含め煮		
金	エネルギー 529kcal 塩分 1.7g	エネルギー 483kcal 塩分 1.5g	エネルギー 500kcal 塩分 1.7g	エネルギー 478kcal 塩分 1.7g		

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
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。