



	昼食	夕食
	治部風煮物	照焼ハンバーグ 人参グラッセ
15	オクラのおかか和え 高野豆腐の卵とじ なめこと若芽のサッと煮	鶏ミンチと小松菜の煮物 豚肉のチリソース炒め 一夜漬
月	エネルギー 473kcal 塩分 2.2g	エネルギー 506kcal 塩分 2.0g
	お魚ザンギ 小松菜のおひたし	キャベツと豚肉の塩あんかけ
16	人参のきな粉和え ジャガイモのそぼろ煮 枝豆とコーンのバター風味	ごぼうのごま酢和え 鶏と大根の味噌煮 白滝と人参のたらこ炒り
火	エネルギー 477kcal 塩分 2.1g	エネルギー 496kcal 塩分 1.7g
	キーマカレー	鶏肉のマーマレード煮 インゲンソテー
17	野菜炒め 人参と春菊のサラダ	切干と人参のハリハリ 豚肉豆腐 菜の花のおひたし
水	エネルギー 472kcal 塩分 2.3g	エネルギー 472kcal 塩分 1.5g
	アジの幽庵焼 オニオンソテー	やわらかメンチカツ
18	大根とひじきの煮物 じゃが芋のそぼろあん 法蓮草と油揚げの煮物	キャベツとベーコンの炒め物 五色煮豆 昆布の佃煮
木	エネルギー 483kcal 塩分 1.8g	エネルギー 590kcal 塩分 2.3g
	ハーブチキンソテー 人参のきんぴら	ポークジンジャー
19	エノキのナポリタン風 玉ねぎと高野豆腐の煮物 小松菜の柚子和え	ふきの含め煮 パスタのクリーム煮 一夜漬
金	エネルギー 503kcal 塩分 1.6g	エネルギー 496kcal 塩分 2.1g
	牛肉と竹の子入り春雨炒め	赤魚の煮付け 菜の花
20	れんこんと油揚げの煮物 麩と野菜の煮物 大根の甘酢漬	キャベツのピーナッツ和え 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
土	エネルギー 533kcal 塩分 1.6g	エネルギー 501kcal 塩分 1.4g
	ブリの磯辺焼 チンゲン菜とピーマンのソテー	花野菜と鶏肉のバジル炒め
21	白菜のとろみ煮 根菜と大豆の洋風煮 きくらげとこんにゃくの佃煮	切干大根の洋風サラダ キャベツの麻婆あんかけ 人参しりしり
日	エネルギー 534kcal 塩分 1.7g	エネルギー 478kcal 塩分 1.7g

	昼食	夕食
	オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ	えびカツ 平さやいんげん
22	青梗菜の中華和え 野菜の味噌煮込み 竹輪の辛子炒め	キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング れんこんの五目炒め煮 大豆煮
月	エネルギー 482kcal 塩分 2.0g	エネルギー 515kcal 塩分 1.4g
	ナスと鶏肉のしぎ焼	ロールキャベツのトマト煮込み ミックソテー
23	キャベツと若芽のマヨネーズ和え 麩の野菜あんかけ 春菊のおひたし	菜の花のツナ炒め きのこ玉ねぎの卵とじ 金時豆煮
火	エネルギー 504kcal 塩分 1.6g	エネルギー 483kcal 塩分 1.9g
	さば梅煮	豚肉のおろし煮
24	きんぴら 菜の花とベーコンのパスタ キャベツの土佐煮	カリフラワーとウインナーのカレー煮 五目豆腐煮 キャロットラペ
水	エネルギー 591kcal 塩分 1.8g	エネルギー 550kcal 塩分 1.9g
	田楽煮	ほっけみりん焼 人参グラッセ
25	蒸し鶏の醤油マヨネーズ 豚バラとじゃが芋の山椒炒め 菜の花のごま味噌和え	若芽と春雨のサラダ 野菜炒め ふきのきんぴら
木	エネルギー 481kcal 塩分 1.9g	エネルギー 497kcal 塩分 1.8g
	ハムカツ きのこソテー	鶏肉と野菜の甘酢炒め
26	バンバンジーサラダ 白菜と青梗菜の塩あんかけ ひじき煮	キャベツの白ドレ和え 麩と大根の煮物 コーンと挽肉の炒め物
金	エネルギー 516kcal 塩分 1.7g	エネルギー 519kcal 塩分 1.7g
	さわら白麩焼 インゲンソテー	肉団子の中華炒め
27	若芽の酢味噌和え 豚肉のチリソース炒め 白滝と人参のたらこ炒り	切干大根としらすの煮物 五色煮豆 小松菜の辛子和え
土	エネルギー 476kcal 塩分 1.4g	エネルギー 507kcal 塩分 1.8g
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん うま塩キャベツ	甘辛チキン スパソテー
28	切干大根と枝豆の中華和え 春雨と鶏肉の煮物 竹輪のごま炒め	オクラのおかか和え梅風味 油揚げの玉子とじ 一夜漬
日	エネルギー 531kcal 塩分 2.0g	エネルギー 503kcal 塩分 1.9g

	昼食	夕食
	ホイコーロー	ブリの塩焼 人参のきんぴら
29	たたきごぼう じゃが芋と人参のカレー炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物	白菜と挽肉のとろみ煮 麩と野菜の煮物 きくらげとこんにゃくの佃煮
月	エネルギー 556kcal 塩分 1.9g	エネルギー 476kcal 塩分 1.5g
	赤魚の味噌煮 オニオンソテー	やわらかハンバーグ ピーマンソテー
30	インゲンのごま和え キャベツの麻婆あんかけ 人参とコーンの和え物	バジルポテトチキン 大根と竹輪の煮物 塩枝豆
火	エネルギー 492kcal 塩分 1.8g	エネルギー 482kcal 塩分 1.6g
	とんかつ オクラのペペロンチーノ	鶏の柚子胡椒炒め
31	ふきの含め煮 じゃが芋の洋風玉子とじ 人参のきな粉和え	切干大根煮 ナスと麩の炒め煮 大豆と椎茸の煮物
水	エネルギー 577kcal 塩分 1.7g	エネルギー 505kcal 塩分 1.8g

## 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。