

9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			
1	ハムカツ ミックスソテー 切干大根の酢の物 炒り豆腐 キャベツの土佐煮	カレイ塩焼 きのこソテー キャロットラペ ツナじゃがバター 法蓮草と油揚げの煮物	8	鶏の天ぷら インゲンと人参のグラッセ 大根とひじきの煮物 ナスとひき肉のトマト煮込み 金時豆煮	和風おろしハンバーグ 菜の花 ソーセージのマッシュサラダ 油揚げの玉子とじ 竹輪の辛子炒め
金	エネルギー 504kcal 塩分 1.6g	エネルギー 475kcal 塩分 1.9g	金	エネルギー 486kcal 塩分 1.6g	エネルギー 515kcal 塩分 1.7g
2	生姜焼き 大根と柚子の甘酢漬け 麩と野菜の煮物 ふきのきんぴら	鶏肉のマーマレード煮 インゲンソテー 野菜のピーナッツ和え マカロニのペペロン炒め 白菜のとりみ煮	9	赤魚のバジルオリーブ焼 オクラのペペロンチーノ 切干大根煮 マカロニとツナの和風炒め 人参とコーンの和え物	キャベツと豚肉の塩あんかけ 麩と若芽の酢の物 四川マーボ春雨 高野豆腐煮
土	エネルギー 469kcal 塩分 1.7g	エネルギー 500kcal 塩分 1.5g	土	エネルギー 474kcal 塩分 1.5g	エネルギー 478kcal 塩分 1.8g
3	さば味噌粕焼 ピーマンソテー 野菜の三杯酢 れんこんの五目炒め煮 白滝とチンゲン菜の煮物	肉団子の中華炒め オクラとツナの辛み和え 五色煮豆 切干大根としらすの煮物	10	田楽煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 豚肉とさつま芋のごま炒め キャベツの土佐煮	あぶらかれいみりん焼 大根と青菜の柚子和え 豆ごはん 青のりポテトサラダ 野菜とハムの卵炒め ひじきと挽肉の炒め煮
日	エネルギー 552kcal 塩分 1.8g	エネルギー 512kcal 塩分 1.8g	日	エネルギー 480kcal 塩分 1.8g	エネルギー 474kcal 塩分 1.4g
4	鶏のカレー照煮込み うま塩キャベツ 煮生酢 じゃが芋のそぼろあん きのこの佃煮	まぐろカツ 人参のきんぴら 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 一夜漬	11	お魚ザンギ インゲンソテー 担々風春雨 大豆とキャベツのコンソメ煮 菜の花のごま味噌和え	ポークジンジャー 切干と法蓮草のおひたし 味噌ジャガ煮 一夜漬
月	エネルギー 503kcal 塩分 1.8g	エネルギー 548kcal 塩分 1.8g	月	エネルギー 488kcal 塩分 2.2g	エネルギー 499kcal 塩分 2.1g
5	ロールキャベツの白味噌仕立て 小松菜のおひたし 竹輪のごま炒め 切干大根の韓国風炒め 塩枝豆	ハッシュドボーク 麩の野菜あんかけ ひじきとごぼうのナムル	12	ナスと鶏肉のしぎ焼 野菜のおひたし イカと白菜の中華煮 ひじき煮	さば塩焼 ピーマンソテー オクラのおかか和え梅風味 大根と竹輪の煮物 人参のきんぴら
火	エネルギー 518kcal 塩分 2.0g	エネルギー 516kcal 塩分 2.1g	火	エネルギー 489kcal 塩分 1.9g	エネルギー 518kcal 塩分 2.1g
6	ブリの磯辺焼 大根の酢漬 れんこんの土佐煮 野菜炒め コーンと挽肉の炒め物	治部風煮物 オクラのボン酢ジュレ和え 五目豆腐煮 ごま昆布	13	やわらかハンバーグ きのこソテー 切干と小松菜の煮物 パスタのクリーム煮 白菜のとりみ煮	2種豆腐のゴーヤチャンプルー 大根の甘酢漬け キャベツの麻婆あんかけ 白滝とチンゲン菜の煮物
水	エネルギー 523kcal 塩分 1.7g	エネルギー 473kcal 塩分 2.0g	水	エネルギー 470kcal 塩分 1.6g	エネルギー 531kcal 塩分 1.5g
7	ホイコーロー 青梗菜のピーナッツ和え じゃが芋と人参のカレー炒め なめこと若芽のサッと煮	サワラの梅タレ焼 法蓮草のおひたし ふきの含め煮 鶏と大根の味噌煮 白滝と人参のたらこ炒り	14	赤魚の煮付け 平さやいんげん ひじきとベーコンの煮物 豚バラとじゃが芋の山椒炒め 野菜の三杯酢	照焼チキン 人参グラッセ 春雨のごま炒め 大根とウインナーの洋風煮 小松菜の辛子和え
木	エネルギー 532kcal 塩分 2.0g	エネルギー 479kcal 塩分 2.0g	木	エネルギー 489kcal 塩分 1.6g	エネルギー 533kcal 塩分 1.8g

