

# 10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			
1	赤魚のごま醤油焼 オニオンソテー キャベツの白ドレ和え 高野豆腐の卵とじ 菜の花とツナの辛子和え	ホイコーロー カリフラワーの甘酢漬け じゃが芋と人参のカレー炒め 切干大根としらすの煮物	エネルギー 474kcal 塩分 1.7g	エネルギー 528kcal 塩分 1.7g	8	白身フライ 菜の花のおひたし 野菜の味噌煮込み 人参のきな粉和え	鶏肉と野菜の甘酢炒め ふきと油揚げの炒め煮 パスタのクリーム煮 一夜漬	エネルギー 646kcal 塩分 1.5g	エネルギー 508kcal 塩分 1.9g
2	ヤンニョムチキン風 スパソテー 若芽ともやしの酢の物 野菜炒め 竹輪のごま炒め	カゴカマス味噌焼 菜の花 人参とぜんまいのナムル れんこんの五目炒め煮 キャベツの土佐煮	エネルギー 528kcal 塩分 2.1g	エネルギー 496kcal 塩分 2.0g	9	キャベツと豚肉の塩あんかけ カリフラワーのピクルス ナスと麩の炒め煮 大根とひじきの煮物	ホッケの照焼 ミックスソテー 切干大根とベーコンの煮物 豚肉と蓮根の生姜炒め キャベツの漬物柚子風味	エネルギー 485kcal 塩分 1.4g	エネルギー 474kcal 塩分 1.5g
3	ほっけみりん焼 うま塩キャベツ キャロットラペ 豚肉と小松菜の中華春雨煮 一夜漬	オニオンソースハンバーグ ピーマンソテー ごぼうとさつま揚げの炒り煮 大豆とキャベツのコンソメ煮 昆布の佃煮	エネルギー 477kcal 塩分 1.8g	エネルギー 488kcal 塩分 2.1g	10	プレーンオムレツ オニオンソテー 鶏ミンチと小松菜の煮物 豚バラとキャベツの炒め物 人参のおかかサラダ	キーマカレー ジャガイモと椎茸の煮物 和風コールスロー	エネルギー 516kcal 塩分 1.6g	エネルギー 486kcal 塩分 2.0g
4	鶏肉と野菜の塩麩炒め 青梗菜の中華和え ツナじゃがバター ひじき煮	ブリの磯辺焼 白滝と人参のたらこ炒り もずくとなめこの三杯酢 大根と竹輪の煮物 ふきの含め煮	エネルギー 479kcal 塩分 2.2g	エネルギー 484kcal 塩分 1.7g	11	花野菜と鶏肉のバジル炒め 切干とインゲンの煮物 五色煮豆 さっぱりキャベツのレモン風味	お魚ザンギ 法蓮草のおひたし 煮生酢 豚バラと春雨のニラ玉炒め ひじきとベーコンの煮物	エネルギー 496kcal 塩分 1.6g	エネルギー 518kcal 塩分 2.3g
5	サワラの梅ダレ焼 インゲンソテー 若竹煮 じゃが芋の洋風玉子とじ 切干と人参のハリハリ	ハムカツ キャベツソテー 枝豆とオクラのおかか和え イカときのこのトマト煮 五目うの花	エネルギー 476kcal 塩分 2.0g	エネルギー 506kcal 塩分 1.7g	12	さばみりん干焼 人参グラッセ 若芽とパインの酢の物 キャベツの麻婆あんかけ きくらげとこんにゃくの佃煮	根菜入りハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 肉野菜煮込み 一夜漬	エネルギー 554kcal 塩分 1.7g	エネルギー 519kcal 塩分 2.0g
6	麻婆豆腐 白菜のとろみ煮 麩と野菜の煮物 大根と柚子の甘酢漬け	鶏肉のマーマレード煮 人参のきんぴら キャベツとツナのナムル マカロニのペペロン炒め 菜の花のごま味噌和え	エネルギー 490kcal 塩分 1.8g	エネルギー 489kcal 塩分 1.4g	13	ロールキャベツのトマト煮込み 平さやいんげん さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え 炒り豆腐 キャロットラペ	ナスと鶏肉のしぎ焼 ふきの含め煮 麩と大根の煮物 枝豆とコーンのバター風味	エネルギー 476kcal 塩分 2.0g	エネルギー 505kcal 塩分 1.6g
7	ポークジンジャー 白滝とチンゲン菜の煮物 根菜と大豆の洋風煮 竹輪の辛子炒め	鯖のごま焼 オクラのペペロンチーノ 若芽の酢味噌和え 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 切干大根のカレーきんぴら	エネルギー 532kcal 塩分 2.1g	エネルギー 581kcal 塩分 1.5g	14	ポテトコロッケ きのこソテー 竹輪のごま炒め イカと白菜の中華煮 小松菜の辛子和え	赤魚の煮付け 菜の花 おからと玉ねぎのサラダ マカロニとツナの和風炒め キャベツの土佐煮	エネルギー 537kcal 塩分 2.3g	エネルギー 485kcal 塩分 1.5g

	昼食	夕食
15	天津飯 大根と鶏肉のごま味噌煮 大豆とトマトのマリネサラダ	鶏のカレー照煮込み オクラのペペロンチーノ 若芽ともやしの酢の物 野菜炒め ふきのきんぴら
日	エネルギー 526kcal 塩分 1.8g	エネルギー 492kcal 塩分 2.0g
16	肉団子の柚子風味野菜あん 切干と法蓮草のおひたし マカロニのペペロン炒め 一夜漬	生姜焼き キャベツとインゲンのソテー ジャガ芋ときのこの煮物 白滝とチンゲン菜の煮物
月	エネルギー 481kcal 塩分 2.1g	エネルギー 470kcal 塩分 1.8g
17	治部風煮物 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 大根とウインナーの洋風煮 コーンと挽肉の炒め物	まぐろカツ 大根の酢漬 白菜のとりみ煮 豚肉のチリソース炒め なめこと若芽のサッと煮
火	エネルギー 481kcal 塩分 1.8g	エネルギー 516kcal 塩分 1.7g
18	メバルみりん焼 人参のきんぴら 担々風春雨 油揚げの玉子とじ 青菜のおかかマヨネーズ和え	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ピーマンソテー 切干と小松菜の煮物 里芋のそぼろ煮 キャベツの漬物柚子風味
水	エネルギー 477kcal 塩分 1.2g	エネルギー 505kcal 塩分 2.0g
19	豚キムチ オクラのボン酢ジュレ和え 麩と野菜の煮物 白滝と人参のたらこ炒り	鶏のちゃんちゃん焼き 洋風肉じゃが煮 五色煮豆 一夜漬
木	エネルギー 478kcal 塩分 1.7g	エネルギー 481kcal 塩分 2.0g
20	やわらかハンバーグ 人参グラッセ ブロッコリーの卵とじ 玉ねぎと高野豆腐の煮物 野菜の三杯酢	さば梅煮 れんこんと人参の甘露煮 蒸し鶏と春雨の中華煮 竹輪の辛子炒め
金	エネルギー 506kcal 塩分 1.5g	エネルギー 551kcal 塩分 1.8g
21	アジのカレー焼 キャベツソテー ひじきとさつま揚げの煮物 白菜と青梗菜の塩あんかけ 煮生酢	鶏の天ぷら インゲンソテー 大豆としらすの甘辛煮 ナスと麩の炒め煮 菜の花のごま味噌和え
土	エネルギー 470kcal 塩分 1.8g	エネルギー 472kcal 塩分 1.8g

	昼食	夕食
22	豚肉と厚揚げの炒め物 若芽とオクラの酢の物 大根と竹輪の煮物 さっぱりキャベツのレモン風味	ブリのごま焼 うま塩キャベツ 切干大根煮 じゃが芋のそぼろあん 人参とコーンの和え物
日	エネルギー 506kcal 塩分 1.7g	エネルギー 542kcal 塩分 1.7g
23	鶏肉のレモン風味焼 ふきのきんぴら 肉入りうの花 イカと白菜の中華煮 ひじき煮	きのこのハヤシライス キャベツとしらすの卵とじ インゲンのごま和え
月	エネルギー 476kcal 塩分 1.9g	エネルギー 519kcal 塩分 2.9g
24	あぶらかられい生姜煮 菜の花 白菜と揚げの旨煮 マカロニとツナの和風炒め 豚挽き肉と切干大根の煮物	肉団子の中華炒め 青梗菜の胡麻豆板醤和え 根菜と大豆の洋風煮 きくらげとこんにゃくの佃煮
火	エネルギー 480kcal 塩分 1.6g	エネルギー 510kcal 塩分 2.3g
25	ポークチャップ カリフラワーとウインナーのカレー煮 れんこんの五目炒め煮 オクラのペペロンチーノ	えびカツ ミックスソテー ハムと春雨のサラダ 麩の野菜あんかけ 小松菜の辛子和え
水	エネルギー 530kcal 塩分 1.8g	エネルギー 508kcal 塩分 1.7g
26	豆腐ハンバーグ ピーマンソテー ごぼうとさつま揚げの炒り煮 切干大根の韓国風炒め 金時豆煮	サワラの磯辺焼 大根の酢漬 鶏ミンチと小松菜の煮物 マカロニのコーンクリーム煮 人参しりしり
木	エネルギー 526kcal 塩分 1.8g	エネルギー 472kcal 塩分 1.6g
27	赤魚のみぞれ煮 法蓮草 レモンかぼちゃ 大豆とキャベツのコンソメ煮 一夜漬	鶏の柚子胡椒炒め カリフラワーのピーナッツ味噌和え 大根とウインナーの洋風煮 竹輪のごま炒め
金	エネルギー 492kcal 塩分 1.8g	エネルギー 473kcal 塩分 1.7g
28	鶏団子のケチャップ煮 インゲンと人参のグラッセ ひじきとベーコンの煮物 麩と大根の煮物 キャベツの漬物柚子風味	牛肉と竹の子入り春雨炒め ぜんまいとコンニャクの炒め煮 キャベツの麻婆あんかけ 人参のおかかサラダ
土	エネルギー 480kcal 塩分 2.1g	エネルギー 536kcal 塩分 1.8g

	昼食	夕食
29	ハニーマスタードチキン スパソテー 切干と人参のハリハリ 野菜とハムの卵炒め ふきの含め煮	アジの幽庵焼 オニオンソテー 白菜のとりみ煮 ポークビーンズ 野菜のおひたし
日	エネルギー 506kcal 塩分 1.5g	エネルギー 490kcal 塩分 1.7g
30	さば塩焼 人参のきんぴら キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 四川マーボ春雨 一夜漬	ロールキャベツの白味噌仕立て インゲンソテー マカロニとパプリカのサラダ ツナじゃがバター 塩枝豆
月	エネルギー 512kcal 塩分 2.2g	エネルギー 494kcal 塩分 1.7g
31	やわらかメンチカツ 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 大根とウインナーの洋風煮 コーンと挽肉の炒め物	ブリのごま醤油焼 平さやいんげん キャベツのピーナッツ和え 里芋のかに風あんかけ ふきのきんぴら
火	エネルギー 629kcal 塩分 2.2g	エネルギー 508kcal 塩分 1.6g

## 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いたします。もしの場合は、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。