

12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	ハムカツ スパンテー 菜の花の菜種和え イカと白菜の中華煮 キャロットラペ	鶏のごまだれ煮 キャベツの土佐煮 野菜のおひたし 玉ねぎと高野豆腐の煮物 ひじきとベーコンの煮物	8 さばみりん干焼 オクラのペペロンチーノ インゲンのごま和え 麩と野菜の煮物 切干大根としらすの煮物	花野菜と鶏肉のバジル炒め ひじき具だくさん煮 パスタのクリーム煮 白菜のとろみ煮
金	エネルギー 508kcal 塩分 1.8g	エネルギー 541kcal 塩分 1.7g	金 エネルギー 556kcal 塩分 1.5g	エネルギー 502kcal 塩分 1.6g
2	アジのカレー焼 ミックスソテー 野菜の三杯酢 さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め 竹輪の辛子炒め	肉団子の柚子風味野菜あん ごぼうとさつま揚げの炒り煮 根菜と大豆の洋風煮 若芽としらすのおひたし	9 ポークチャップ 白菜と若芽のピリ辛和え 油揚げの玉子とじ ふきのきんぴら	赤魚の味噌煮 法蓮草 おからと玉ねぎのサラダ 里芋のかに風あんかけ 大根と柚子の甘酢漬
土	エネルギー 482kcal 塩分 1.9g	エネルギー 474kcal 塩分 2.1g	土 エネルギー 491kcal 塩分 1.9g	エネルギー 474kcal 塩分 1.8g
3	プレーンオムレツ さっぱりキャベツのレモン風味 フレンチマカロニ ナスと麩の炒め煮 きくらげとこんにゃくの佃煮	ホイコーロー オクラとめかぶの三杯酢 じゃが芋のそぼろあん 人参しりしり	10 サワラのごま焼 うま塩キャベツ 青のりポテトサラダ 五色煮豆 一夜漬	根菜入りハンバーグ 平さやいんげん 豚挽き肉と切干大根の煮物 マカロニのペペロン炒め 竹輪の辛子炒め
日	エネルギー 509kcal 塩分 1.6g	エネルギー 560kcal 塩分 1.9g	日 エネルギー 513kcal 塩分 1.6g	エネルギー 490kcal 塩分 2.1g
4	治部風煮物 マリーネサラダ 野菜のチリソース煮 煮生酢	オニオンソースハンバーグ 枝豆と人参のあっさり煮 切干と法蓮草のおひたし キャベツとイカの味噌煮 なめこと若芽のサッと煮	11 ポテトコロッケ ミックスソテー ブロッコリーの卵とじ もやしと蒸し鶏のナムル 人参のおかかサラダ	生姜焼き 鶏ミンチと小松菜の煮物 麩の野菜あんかけ 大根の酢漬
月	エネルギー 472kcal 塩分 1.9g	エネルギー 475kcal 塩分 2.1g	月 エネルギー 544kcal 塩分 1.8g	エネルギー 471kcal 塩分 1.7g
5	牛肉と竹の子入り春雨炒め カリフラワーのピクルス 高野豆腐の卵とじ 白滝と人参のたらこ炒り	白身フライ キャベツのピーナッツ和え ツナじゃがバター 一夜漬	12 鶏肉と野菜の甘酢炒め 切干とインゲンの煮物 キャベツの麻婆あんかけ 一夜漬	ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ ウインナーのマッシュサラダ 玉ねぎと高野豆腐の煮物 野菜のおひたし
火	エネルギー 550kcal 塩分 1.9g	エネルギー 677kcal 塩分 1.5g	火 エネルギー 509kcal 塩分 1.9g	エネルギー 499kcal 塩分 1.7g
6	照焼チキン インゲンソテー 切干と人参のハリハリ 大豆とキャベツのコンソメ煮 ひじき煮	天津飯 大根と竹輪の煮物 キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング	13 豚キムチ ふきの含め煮 大豆とベーコンのクリーム煮 人参とコーンの和え物	メバルみりん焼 インゲンとえのきの炒め物 キャベツとツナのナムル れんこんの五目炒め煮 きくらげとこんにゃくの佃煮
水	エネルギー 500kcal 塩分 2.0g	エネルギー 516kcal 塩分 2.0g	水 エネルギー 496kcal 塩分 1.9g	エネルギー 468kcal 塩分 1.3g
7	肉団子の中華炒め カリフラワーとウインナーのカレー煮 豚バラと春雨のニラ玉炒め 人参のきんぴら	しらすご飯 ブリの塩焼 ピーマンソテー 若芽の粒マスタードサラダ 野菜炒め 一夜漬	14 ほっけ塩焼 オニオンソテー たたきごぼう 麩と大根の煮物 枝豆のペペロンチーノ風	鶏の天ぷら キャベツの漬物柚子風味 マカロニの明太マヨ和え イカとじゃが芋の煮物 竹輪のごま炒め
木	エネルギー 532kcal 塩分 1.9g	エネルギー 494kcal 塩分 1.7g	木 エネルギー 472kcal 塩分 1.5g	エネルギー 474kcal 塩分 2.0g

	昼食	夕食
15	鶏団子のケチャップ煮 インゲンソテー 大豆と椎茸の煮物 野菜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物	鯖の味噌煮 菜の花 大根の甘酢漬け オクラとコーンの炒め物 ひじき煮
金	エネルギー 514kcal 塩分 2.1g	エネルギー 540kcal 塩分 1.9g
16	豚バラと白菜の柚子風味煮 切干大根とベーコンの煮物 麩と野菜の煮物 ごま昆布	豆腐ハンバーグ さっぱりキャベツのレモン風味 若芽と春雨のサラダ ジャガイモのそぼろ煮 人参しりしり
土	エネルギー 497kcal 塩分 1.7g	エネルギー 481kcal 塩分 1.6g
17	メンチカツ キャベツソテー 人参と竹輪のごま和え 高野豆腐の卵とじ 大根とひじきの煮物	ハヤシライス 大豆とキャベツのコンソメ煮 オクラのおかか和え梅風味
日	エネルギー 528kcal 塩分 1.7g	エネルギー 526kcal 塩分 2.8g
18	赤魚の煮付け 人参煮 ナスの油炒め パスタのクリーム煮 切干大根煮	鶏肉のレモン風味焼 小松菜の辛子和え 若芽としらすのおひたし 肉野菜煮込み 白菜のとろみ煮
月	エネルギー 476kcal 塩分 1.5g	エネルギー 477kcal 塩分 1.7g
19	豚肉と厚揚げの炒め物 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け 大根と竹輪の煮物 オクラのペペロンチーノ	まぐろカツ インゲンと人参のグラッセ じゃが芋とコーンのコンソメ味 油揚げの玉子とじ 菜の花ときのこの和え物
火	エネルギー 533kcal 塩分 1.7g	エネルギー 518kcal 塩分 1.7g
20	鯖の磯辺焼 チンゲン菜とピーマンのソテー ポテトマサラダ 豆腐としめじのとろみ煮 野菜の三杯酢	鶏のちゃんちゃん焼き 人参のきな粉和え マカロニとツナの和風炒め ふきのきんぴら
水	エネルギー 552kcal 塩分 1.5g	エネルギー 469kcal 塩分 1.9g
21	キャベツと豚肉の塩あんかけ ブロッコリーの卵とじ じゃが芋と人参のカレー炒め なめこと若芽のサッと煮	あぶらかれい生姜煮 平さやいんげん 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 大豆とベーコンのクリーム煮 一夜漬
木	エネルギー 473kcal 塩分 1.6g	エネルギー 484kcal 塩分 1.7g

	昼食	夕食
22	やわらかハンバーグ きのこソテー ひじきとさつま揚げの煮物 豚肉のチリソース炒め 五目うの花	鶏肉のマーマレード煮 スパソテー キャベツとベーコンの炒め物 麩と大根の煮物 白滝とチンゲン菜の煮物
金	エネルギー 479kcal 塩分 1.6g	エネルギー 483kcal 塩分 1.3g
23	キーマカレー キャベツとイカの味噌煮 カリフラワーの甘酢漬け	えびカツ うま塩キャベツ 若竹煮 じゃが芋ときのこの煮物 一夜漬
土	エネルギー 470kcal 塩分 2.2g	エネルギー 484kcal 塩分 1.6g
24	ハニーマスタードチキン ピーマンソテー 小松菜とベーコンのバター炒め 冬のラタトゥイユ キャベツの漬物	ポークジンジャー 人参のおかかサラダ 四川マーボ春雨 法蓮草と油揚げの煮物
日	エネルギー 473kcal 塩分 1.3g	エネルギー 504kcal 塩分 2.2g
25	麻婆豆腐 中華うま煮 キャベツとしらすの卵とじ きくらげとこんにゃくの佃煮	アジの幽庵焼 小松菜のおひたし パスタのサラダ 麩の野菜あんかけ 人参と若芽の酢の物
月	エネルギー 487kcal 塩分 2.1g	エネルギー 497kcal 塩分 1.7g
26	さば梅煮 おからと玉ねぎのサラダ 白菜と青梗菜の塩あんかけ キャロットラペ	ヤンニョムチキン風 菜の花 切干大根と枝豆の中華和え 野菜炒め ひじき煮
火	エネルギー 590kcal 塩分 1.7g	エネルギー 506kcal 塩分 2.1g
27	豚肉のおろし煮 ぜんまいとコンニャクの炒め煮 麩と野菜の煮物 オクラのペペロンチーノ	赤魚の磯辺焼 人参のきんぴら スパゲティイタリアン 五色煮豆 きのこの佃煮
水	エネルギー 557kcal 塩分 1.9g	エネルギー 469kcal 塩分 1.7g
28	サワラのごま醤油焼 ミックソテー 切干と人参のハリハリ 油揚げの玉子とじ さつま芋と小松菜の煮物	やわらかメンチカツ キャベツとインゲンのソテー ツナじゃがバター 白滝と人参のたらこ炒り
木	エネルギー 475kcal 塩分 1.6g	エネルギー 572kcal 塩分 2.4g

	昼食	夕食
29	鶏の柚子胡椒炒め 大根の甘酢漬け 豚肉と小松菜の中華春雨煮 竹輪の辛子炒め	ほっけみりん焼 枝豆と人参のあっさり煮 スパトマト炒め ナスと麩の炒め煮 一夜漬
金	エネルギー 490kcal 塩分 1.6g	エネルギー 508kcal 塩分 1.7g
30	ブリの照焼 インゲンと人参のグラッセ 切干と小松菜の煮物 キャベツの麻婆あんかけ なめこと若芽のサッと煮	和風おろしハンバーグ オニオンソテー カリフラワーとウィンナーのカレー煮 れんこんの五目炒め煮 白菜のとろみ煮
土	エネルギー 512kcal 塩分 2.2g	エネルギー 482kcal 塩分 1.7g
31	ロールキャベツのトマト煮込み スパソテー 金時豆煮 大根と鶏肉のごま味噌煮 一夜漬	さば塩焼 人参グラッセ 白菜ときのこの煮物 高野豆腐の卵とじ さっぱりキャベツのレモン風味
日	エネルギー 500kcal 塩分 1.7g	エネルギー 533kcal 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。