

1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	ます白糍焼 インゲンとえのきの炒め物 きんぴら 四川マーボ春雨 ひじきとさつま揚げの煮物	鶏肉のきのこあん ピーマンのおかか和え ふきと油揚げの炒め煮 じゃが芋と人参のカレー炒め チンゲン菜の明太炒め	8	サワラの磯辺焼 きのこソテー 竹輪とキャベツのバター醤油炒め パスタのクリーム煮 白菜のとろみ煮	豚バラと白菜の柚子風味煮 大根の甘酢漬け れんこんの五目炒め煮 白滝とチンゲン菜の煮物	月	エネルギー 469kcal 塩分 1.7g	エネルギー 471kcal 塩分 1.8g	月	エネルギー 474kcal 塩分 1.7g	エネルギー 521kcal 塩分 1.5g
2	キャベツと豚肉の塩あんかけ 人参のおかかサラダ 五目炒め煮 法蓮草と油揚げの煮物	サワラのごま焼 チンゲン菜とピーマンのソテー カリフラワーの甘酢漬け マカロニのコーンクリーム煮 きくらげとこんにゃくの佃煮	9	ハーフチキンソテー 枝豆と人参のあっさり煮 担々風春雨 油揚げの玉子とじ ふきのきんぴら	オニオンソースハンバーグ 青じそパスタ 切干とインゲンの煮物 イカときのこのトマト煮 なめこと若芽のサッと煮	火	エネルギー 469kcal 塩分 1.5g	エネルギー 474kcal 塩分 1.7g	火	エネルギー 495kcal 塩分 1.4g	エネルギー 471kcal 塩分 2.2g
3	鶏の天ぷら うま塩キャベツ 切干大根とベーコンの煮物 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 枝豆のペペロンチーノ風	牛肉と竹の子入り春雨炒め ブロッコリーの卵とじ じゃが芋のそぼろあん 人参しりしり	10	ちらし寿司 豚肉のチリソース炒め 枝豆とコーンのサラダ	あぶらかれい味噌煮 人参のきな粉和え たたくごぼう 麩と野菜の煮物 大根とひじきの煮物	水	エネルギー 474kcal 塩分 1.7g	エネルギー 551kcal 塩分 1.8g	水	エネルギー 472kcal 塩分 2.2g	エネルギー 481kcal 塩分 1.9g
4	ブリの塩焼 キャベツソテー 小松菜とベーコンのバター炒め 鶏肉と冬野菜のとろっと煮 ひじき煮	ポークチャップ メンマのおかか煮 マカロニとツナの和風炒め 一夜漬	11	白身フライ 切干大根煮 里芋のかに風あんかけ 人参とコーンの和え物	麻婆豆腐 れんこんと人参の甘露煮 大根と竹輪の煮物 さっぱりキャベツのレモン風味	木	エネルギー 495kcal 塩分 1.6g	エネルギー 507kcal 塩分 1.9g	木	エネルギー 640kcal 塩分 1.7g	エネルギー 485kcal 塩分 2.0g
5	鶏のカレー照煮込み オクラのペペロンチーノ 白菜と揚げの旨煮 野菜炒め 昆布の佃煮	赤魚の煮付け 人参のきんぴら 切干大根のコンソメ炒め 五色煮豆 キャベツの漬物柚子風味	12	ロールキャベツの白味噌仕立て インゲンと人参のグラッセ おからと玉ねぎのサラダ 豚バラとこんにゃくの煮物 菜の花ときのこの和え物	鶏肉と野菜の甘酢炒め 切干と法蓮草のおひたし 大豆とキャベツのコンソメ煮 人参の炒りたら子	金	エネルギー 498kcal 塩分 1.9g	エネルギー 474kcal 塩分 1.6g	金	エネルギー 486kcal 塩分 1.7g	エネルギー 514kcal 塩分 1.9g
6	さば味噌粕焼 キャベツの土佐煮 中華うま煮 麩と大根の煮物 竹輪の辛子炒め	ポテトコロッケ ミックソテー 鶏ミンチと小松菜の煮物 豚肉と蓮根の炒め物 若布の塩こうじ和え	13	アジの幽庵焼 枝豆のペペロンチーノ風 ふきと油揚げの炒め煮 春雨と鶏肉の煮物 若芽としらすのおひたし	ホイコーロー カリフラワーのピクルス ナスと麩の炒め煮 一夜漬	土	エネルギー 532kcal 塩分 1.8g	エネルギー 569kcal 塩分 2.0g	土	エネルギー 482kcal 塩分 1.9g	エネルギー 547kcal 塩分 1.9g
7	肉団子の中華炒め 切干と人参のハリハリ 玉ねぎと高野豆腐の煮物 一夜漬	鶏肉と野菜の塩麩炒め キャベツとインゲンのソテー じゃが芋の洋風玉子とじ ひじきとベーコンの煮物	14	鶏肉のマーマレード煮 人参グラッセ さつま芋と切干大根の煮物 キャベツの麻婆あんかけ チンゲン菜ともやしの和え物	ハムカツ キャベツの土佐煮 蒸し野菜の塩こうじ和え イカとじゃが芋の煮物 竹輪のごま炒め	日	エネルギー 526kcal 塩分 2.1g	エネルギー 500kcal 塩分 2.1g	日	エネルギー 499kcal 塩分 1.3g	エネルギー 572kcal 塩分 1.7g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食	
15	プレーンオムレツ オクラのペペロンチーノ 切干大根の酢の物 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 人参しりしり	ハッシュドポーク 野菜炒め 蓮根とひじきのサラダ	ほっけ塩焼 インゲンとえのきの炒め物 若芽の粒マスタードサラダ 豚バラとキャベツの炒め物 五目うの花	鶏の柚子胡椒炒め ごぼうのごま酢和え ツナじゃがバター 菜の花ときのこの和え物	やわらかハンバーグ スパンテー キャベツのピリ辛マヨネーズ 五目豆腐煮 人参とコーンの和え物	鯖のごま焼 人参のきんぴら 担々風春雨 ジャガ芋ときのこの煮物 キャベツの漬物柚子風味	
月	エネルギー 473kcal 塩分 1.5g	エネルギー 534kcal 塩分 2.2g	エネルギー 474kcal 塩分 1.5g	エネルギー 469kcal 塩分 1.9g	エネルギー 470kcal 塩分 1.7g	エネルギー 543kcal 塩分 1.5g	
16	治部風煮物 ハムと春雨のサラダ 五色煮豆 一夜漬	ブリのごま焼 インゲンソテー 野菜のおひたし きのこ玉ねぎの卵とじ ふきの含め煮	豚キムチ キャロットラペ 根菜と大豆の洋風煮 小松菜のおひたし	さば梅煮 法蓮草と春雨の中華和え キャベツの麻婆あんかけ 竹輪のごま炒め	赤魚の味噌煮 白滝と人参のたらこ炒り フレンチマカロニ 野菜とハムの卵炒め 竹輪の辛子炒め	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん インゲンソテー キャベツとベーコンの炒め物 切干大根の韓国風炒め 若芽ともやしの酢の物	
火	エネルギー 478kcal 塩分 1.9g	エネルギー 492kcal 塩分 1.8g	エネルギー 502kcal 塩分 1.8g	エネルギー 589kcal 塩分 1.8g	エネルギー 500kcal 塩分 1.9g	エネルギー 511kcal 塩分 1.9g	
17	さばみりん干焼 うま塩キャベツ 切干大根の洋風きんぴら じゃが芋と人参のカレー炒め 竹輪の辛子炒め	照焼ハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー オクラとめかぶの三杯酢 鶏のうま煮 ひじき煮	ブリのごま醤油焼 さっぱりキャベツのレモン風味 カリフラワーとウイナーのカレー煮 白菜と麩の玉子とじ 菜の花とひじきのごま和え	ロールキャベツのトマト煮込み オクラのペペロンチーノ 高野豆腐の炒り煮 イカと若芽の酢の物 切干大根としらすの煮物	花野菜と鶏肉のバジル炒め やわらかメンチカツ	春雨の酢の物 麩と野菜の煮物 枝豆と人参のあっさり煮	大根とひじきの煮物 高野豆腐とあさりの卵とじ 白菜のとろみ煮
水	エネルギー 542kcal 塩分 1.7g	エネルギー 501kcal 塩分 2.1g	エネルギー 511kcal 塩分 1.5g	エネルギー 476kcal 塩分 1.9g	エネルギー 472kcal 塩分 1.6g	エネルギー 599kcal 塩分 2.2g	
18	生姜焼き 中華うま煮 キャベツとイカの味噌煮 白滝と人参のたらこ炒り	ハニーマスタードチキン 小松菜の辛子和え キャベツの白ドレ和え 麩と大根の煮物 白菜のとろみ煮	鶏のちゃんちゃん焼き 人参とコーンのツナマヨ和え 大豆とベーコンのクリーム煮 一夜漬	えびカツ 平さやいんげん れんこんの土佐煮 じゃが芋のそぼろあん 野菜の三杯酢			
木	エネルギー 472kcal 塩分 1.9g	エネルギー 497kcal 塩分 1.3g	エネルギー 484kcal 塩分 1.9g	エネルギー 536kcal 塩分 1.6g			
19	豆腐ハンバーグ キャベツの漬物柚子風味 蓮根と竹輪のきんぴら 豚バラと春雨のニラ玉炒め 人参のおかかサラダ	アジのカレー焼 法蓮草のおひたし ミックスポテトサラダ パスタのクリーム煮 豚挽き肉と切干大根の煮物	ミックスカレー	肉団子の柚子風味野菜あん 春雨のごま炒め 油揚げの玉子とじ 切干と小松菜の煮物			
金	エネルギー 516kcal 塩分 1.8g	エネルギー 482kcal 塩分 1.9g	エネルギー 526kcal 塩分 2.2g	エネルギー 478kcal 塩分 2.0g			
20	赤魚の磯辺焼 オニオンソテー 大根の甘酢漬 大豆とキャベツのコンソメ煮 菜の花のごま味噌和え	鶏団子のケチャップ煮 キャベツソテー 人参とさつま揚げの金平 白菜と青梗菜の塩あんかけ きくらげとこんにゃくの佃煮	田楽煮	ほっけみりん焼 インゲンと人参のグラッセ きんぴられんこん 野菜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物			
土	エネルギー 471kcal 塩分 1.6g	エネルギー 488kcal 塩分 2.2g	エネルギー 469kcal 塩分 1.7g	エネルギー 470kcal 塩分 1.8g			
21	キャベツメンチ 大根の酢漬 蒸し鶏の醤油マヨネーズ 麩と野菜の煮物 枝豆とコーンのバター風味	メバルみりん焼 人参のきんぴら ナスの油炒め 豚肉のチリソース炒め 一夜漬	ポークジンジャー	照焼チキン うま塩キャベツ 切干大根とベーコンの煮物 冬のラタトゥイユ 菜の花とツナの辛子和え			
日	エネルギー 563kcal 塩分 1.5g	エネルギー 473kcal 塩分 1.4g	エネルギー 542kcal 塩分 2.0g	エネルギー 488kcal 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。