

2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。

	朝食	夕食		朝食	夕食
木	メバルみりん焼 オニオンソテー	キャベツと豚肉の塩あんかけ	木	プレーンオムレツ 人参のきんぴら	きのこのハヤシライス
1	キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング パスタのクリーム煮 五目うの花	白菜と竹輪の煮びたし 味噌ジャガ煮 大根の酢醤油漬	8	ふきと油揚げの炒め煮 さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め 一夜漬	根菜と大豆の洋風煮 キャベツの漬物柚子風味
	エネルギー 471kcal 塩分 1.3g	エネルギー 484kcal 塩分 1.6g		エネルギー 491kcal 塩分 1.9g	エネルギー 505kcal 塩分 3.2g
2	麻婆豆腐 若芽とオクラの酢の物 麩の野菜あんかけ 菜の花のごま味噌和え	サワラの磯辺焼 人参煮 切干大根煮 キャベツとしらすの卵とじ ひじきと挽肉の炒め煮	9	白身魚のみぞれ煮 ミックソテー 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ツナじゃがバター 白滝と人参のたらこ炒り	鶏もも竜田揚げ オクラのペペロンチーノ 若芽のごま酢和え キャベツの麻婆あんかけ 切干と法蓮草のおひたし
	エネルギー 473kcal 塩分 2.0g	エネルギー 477kcal 塩分 1.8g		エネルギー 476kcal 塩分 1.8g	エネルギー 543kcal 塩分 2.0g
3	あぶらかれい生姜煮 チンゲン菜とピーマンのソテー	肉団子の中華炒め 和風サラダ ごぼう大豆 きくらげとこんにゃくの佃煮	10	肉団子の柚子風味野菜あん 高野豆腐の炒り煮 麩と野菜の煮物 竹輪の辛子炒め	太刀魚の青じそ焼 インゲンソテー きんぴられんこん 野菜とハムの卵炒め 菜の花ときこの和え物
	エネルギー 507kcal 塩分 1.7g	エネルギー 535kcal 塩分 2.0g		エネルギー 480kcal 塩分 2.0g	エネルギー 471kcal 塩分 1.8g
4	ロールキャベツのクリーム煮 菜の花 カリフラワーのピーナッツ味噌和え 鶏のうま煮 昆布の佃煮	赤魚の醤油バター焼き 枝豆のペペロンチーノ風 春雨のごま炒め 油揚げの玉子とじ 野菜のおひたし	11	まぐろカツ 人参のおかかサラダ カリフラワーのピクルス 豆腐としめじのとろみ煮 菜の花とツナの辛子和え	鶏のカレー照煮込み チンゲン菜とピーマンのソテー 人参と春雨のサラダ じゃが芋のそぼろあん 大根とひじきの煮物
	エネルギー 470kcal 塩分 1.7g	エネルギー 475kcal 塩分 1.9g		エネルギー 490kcal 塩分 1.7g	エネルギー 493kcal 塩分 1.8g
5	ハムカツ 大根と青菜の柚子和え コンニャクとごぼうのきんぴら イカと白菜の中華煮 キャロットラペ	豚肉と厚揚げの炒め物 鶏ミンチと小松菜の煮物 里芋のかに風あんかけ ひじき煮	12	オニオンソースハンバーグ インゲンとえのきの炒め物 野菜のピーナッツ和え マカロニのコーンクリーム煮 切干と人参のハリハリ	赤魚の味噌煮 小松菜のおひたし 大根なます 豚バラとキャベツの炒め物 白菜のとろみ煮
	エネルギー 550kcal 塩分 2.0g	エネルギー 532kcal 塩分 1.8g		エネルギー 477kcal 塩分 2.0g	エネルギー 477kcal 塩分 1.9g
6	鶏肉と野菜の甘酢炒め キャベツとインゲンのソテー 五色煮豆 一夜漬	ブリのごま醤油焼 ふきのきんぴら 白菜と若芽のピリ辛和え 大根と竹輪の煮物 人参の炒りたら子	13	ブリのごま焼 きくらげとこんにゃくの佃煮 中華うま煮 じゃが芋と人参のカレー炒め さっぱりキャベツのレモン風味	鶏のちゃんちゃん焼き 人参のきな粉和え 麩の玉子とじ ひじき煮
	エネルギー 490kcal 塩分 1.9g	エネルギー 511kcal 塩分 1.8g		エネルギー 505kcal 塩分 1.8g	エネルギー 468kcal 塩分 1.9g
7	鯖の味噌煮 大根の酢漬 人参とぜんまいのナムル 野菜炒め 小松菜の辛子和え	根菜入りハンバーグ スパソテー 切干大根とベーコンの煮物 高野豆腐の卵とじ 菜の花とひじきのごま和え	14	天津飯	ポークジンジャー
	エネルギー 564kcal 塩分 2.0g	エネルギー 512kcal 塩分 2.0g		エネルギー 518kcal 塩分 2.1g	エネルギー 505kcal 塩分 2.0g

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食					
15	鶏団子のケチャップ煮 うま塩キャベツ おからと玉ねぎのサラダ イカとじゃが芋の煮物 チンゲン菜ともやしの和え物	えびカツ 大根の酢漬 小松菜とベーコンのバター炒め れんこんの五目炒め煮 大豆煮	木	エネルギー 519kcal 塩分 2.3g	22	鶏の柚子胡椒炒め おくらのとろろ和え 麩と大根の煮物 一夜漬	白身フライ 若芽ともやしの酢の物 大豆とベーコンのクリーム煮 野菜のおひたし	木	エネルギー 473kcal 塩分 1.7g	29	ポテトコロッケ スパソテー 鶏ミンチと小松菜の煮物 れんこんの五目炒め煮 白菜のとろみ煮	サワラのごま焼 うま塩キャベツ 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 四川マーボ春雨 菜の花とツナの辛子和え	木	エネルギー 560kcal 塩分 1.8g	エネルギー 477kcal 塩分 1.9g
16	アジのカレー焼 法蓮草のおひたし じゃが芋とコーンのコンソメ味 ナスと麩の炒め煮 なめこと若芽のサツと煮	ホイコーロー 切干大根と枝豆の中華和え きのこ玉ねぎの卵とじ 一夜漬	金	エネルギー 482kcal 塩分 1.8g	23	生姜焼き キャベツとツナのナムル 蒸し鶏と春雨の中華煮 人参のきんぴら	やわらかハンバーグ 枝豆のペペロンチーノ風 カリフラワーとウインナーのカレー煮 野菜炒め 大根の酢醤油漬	鶏五目 ご飯	金	エネルギー 487kcal 塩分 1.8g	エネルギー 495kcal 塩分 1.8g				
17	豆腐ハンバーグ 人参煮 コーンと挽肉の炒め物 豚肉と小松菜の中華春雨煮 野菜の三杯酢	花野菜と鶏肉のバジル炒め 人参とさつま揚げの金平 イカときのこのトマト煮 オクラのペペロンチーノ	土	エネルギー 510kcal 塩分 1.9g	24	鶏の天ぷら ミックスソテー さつま芋と切干大根の煮物 なすのミートソース煮 菜の花ときのこの和え物	鯖のごま醤油焼 インゲンとえのきの炒め物 若芽とパインの酢の物 油揚げの玉子とじ 竹輪の辛子炒め	土	エネルギー 475kcal 塩分 1.6g	エネルギー 558kcal 塩分 1.8g					
18	さば梅煮 若芽のごま酢和え 五色煮豆 切干と小松菜の煮物	田楽煮 もやしと蒸し鶏のナムル 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 ひじきと挽肉の炒め煮	日	エネルギー 551kcal 塩分 1.6g	25	アジの幽庵焼 キャベツソテー ふきの含め煮 マカロニのコーンクリーム煮 ひじき煮	キーマカレー 麩と野菜の煮物 キャベツの白ドレ和え	日	エネルギー 476kcal 塩分 1.8g	エネルギー 469kcal 塩分 2.1g					
19	やわらかメンチカツ キャベツのピリ辛マヨネーズ 野菜のチリソース煮 枝豆と人参のあっさり煮	赤魚の生姜煮 菜の花 フレンチマカロニ 揚げナスの煮物 一夜漬	月	エネルギー 605kcal 塩分 2.3g	26	ヤンニョムチキン風 インゲンと人参のグラッセ れんこんの土佐煮 大豆とキャベツのコンソメ煮 一夜漬	ブリの磯辺焼 オクラのペペロンチーノ 切干大根煮 じゃが芋ときのこの煮物 人参とコーンの和え物	月	エネルギー 519kcal 塩分 2.2g	エネルギー 506kcal 塩分 1.7g					
20	照焼チキン 人参のレモン煮 担々風春雨 大根と竹輪の煮物 キャベツの土佐煮	ロールキャベツの白味噌仕立て きのこソテー カリフラワーの甘酢漬 豚肉と蓮根の炒め物 菜の花とひじきのごま和え	火	エネルギー 492kcal 塩分 1.8g	27	赤魚の煮付け 菜の花 じゃが芋とコーンのコンソメ味 ナスと麩の炒め煮 ふきのきんぴら	豚キムチ 法蓮草と蒸し鶏のサラダ 里芋のかに風あんかけ 白滝と人参のたらこ炒り	火	エネルギー 486kcal 塩分 1.5g	エネルギー 474kcal 塩分 1.7g					
21	ほっけみりん焼 きくらげとこんにゃくの佃煮 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 キャベツの麻婆あんかけ キャロットラペ	ポークチャップ 白菜のとろみ煮 マカロニとツナの和風炒め キャベツの漬物柚子風味	水	エネルギー 493kcal 塩分 1.9g	28	和風おろしハンバーグ 平さやいんげん 人参と若芽の酢の物 玉ねぎと高野豆腐の煮物 小松菜の辛子和え	治部風煮物 切干大根のカレーきんぴら キャベツとイカの味噌煮 枝豆とコーンのバター風味	水	エネルギー 483kcal 塩分 2.0g	エネルギー 480kcal 塩分 1.9g					

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。