

3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	ハーブチキンソテー 枝豆と人参のあっさり煮 野菜の三杯酢 じゃが芋のそぼろあん 菜の花のごま味噌和え	ポークジンジャー 切干とインゲンの煮物 法蓮草と豆腐のチャンプルー 一夜漬	金	8	赤魚の生姜煮 菜の花 金時豆煮 野菜炒め 一夜漬
	エネルギー 501kcal 塩分 1.4g	エネルギー 493kcal 塩分 2.2g		エネルギー 479kcal 塩分 1.5g	オニオンソースハンバーグ うま塩キャベツ マカロニの明太マヨ和え 麩と大根の煮物 なめこと若芽のサッと煮
2	さば味噌粕焼 法蓮草のおひたし ひじき具だくさん煮 キャベツの麻婆あんかけ きくらげの甘酢和え	蕪とつくねの煮物 若芽とオクラの酢の物 五色煮豆 きのこの佃煮	土	9	田楽煮 大豆としらすの甘辛煮 豚肉と小松菜の中華春雨煮 ひじきと挽肉の炒め煮
	エネルギー 545kcal 塩分 1.8g	エネルギー 470kcal 塩分 1.7g		エネルギー 500kcal 塩分 1.9g	メバルみりん焼 オニオンソテー 切干とキャベツのごま酢和え 揚げナスの煮物 菜の花ときこの和え物
3	ちらし寿司 高野豆腐の炒り煮 キャベツとツナのナムル	鶏肉のきのこあん チンゲン菜とピーマンのソテー 大根の酢醤油漬け 味噌ジャガ煮 人参のおかかサラダ	日	10	やわらかメンチカツ ぜんまいとコンニャクの炒め煮 油揚げの玉子とじ 切干と小松菜の煮物
	エネルギー 472kcal 塩分 2.2g	エネルギー 472kcal 塩分 1.8g		エネルギー 592kcal 塩分 2.2g	鶏の柚子胡椒炒め 若芽ともやしの酢の物 パスタのクリーム煮 塩枝豆
4	アジのカレー焼 人参煮 大根とひじきの煮物 菜の花とベーコンのパスタ キャベツの漬物柚子風味	ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 若芽とパインの酢の物 切干大根と豚肉の炒め物 青菜のマヨネーズ和え	月	11	鯖の照焼 キャベツの酢漬け さつま芋と切干大根の煮物 麩の野菜あんかけ ひじき煮
	エネルギー 480kcal 塩分 1.7g	エネルギー 495kcal 塩分 2.1g		エネルギー 516kcal 塩分 1.6g	春野菜の豚肉炒め 蓮根と竹輪のきんぴら イカときこのトマト煮 一夜漬
5	キャベツと豚肉の塩あんかけ カリフラワーのピクルス 麩と野菜の煮物 きくらげとこんにゃくの佃煮	花野菜と鶏肉のバジル炒め コーンサラダ きのこ玉ねぎの卵とじ 五目うの花	火	12	鶏のカレー照煮込み オクラのペペロンチーノ じゃが芋とコーンのコンソメ味 マカロニとツナの和風炒め ふきのきんぴら
	エネルギー 490kcal 塩分 1.6g	エネルギー 477kcal 塩分 1.8g		エネルギー 518kcal 塩分 1.9g	豆腐ハンバーグ 人参煮 ハムと春雨のサラダ キャベツの麻婆あんかけ 青菜のマヨネーズ和え
6	ブリのごま焼 菜の花と錦糸玉子のおひたし 大根の甘酢漬け 大豆とキャベツのコンソメ煮 人参のきんぴら	鶏団子のケチャップ煮 ミックスソテー 野菜のおひたし イカと白菜の中華煮 竹輪の辛子炒め	水	13	豚キムチ カリフラワーの甘酢漬け 大根と竹輪の煮物 枝豆とコーンのバター風味
	エネルギー 528kcal 塩分 1.8g	エネルギー 491kcal 塩分 2.3g		エネルギー 480kcal 塩分 1.6g	赤魚の煮付け インゲンソテー おくらのとろろ和え ナスと麩の炒め煮 キャロットラペ
7	ハムカツ キャベツソテー オクラのおかか和え梅風味 炒り豆腐 小松菜の柚子和え	さば塩焼 インゲンと人参のグラッセ 切干大根煮 豚肉のチリソース炒め 白滝と人参のたらこ炒り	木	14	アジの幽庵焼 チンゲン菜とピーマンのソテー きんぴら 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
	エネルギー 541kcal 塩分 1.9g	エネルギー 539kcal 塩分 2.1g		エネルギー 482kcal 塩分 1.8g	ポテトコロッケ きのこソテー キャベツのピーナッツ和え 鶏のうま煮 法蓮草と油揚げの煮物

さつま芋
ご飯

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食							
15	肉団子の中華炒め 若芽と春雨のサラダ 根菜と大豆の洋風煮 竹輪の辛子炒め	ハッシュドポーク じゃが芋のそぼろあん 野菜のおひたし	22	鶏肉のマーマレード煮 ミックソテー ポテトサラダ 厚揚げときのこのおろし煮 一夜漬	生姜焼き 若芽としらすのおひたし ナスと麩の炒め煮 きくらげとこんにゃくの佃煮	29	ロールキャベツの白味噌仕立て ふきのきんぴら 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 豚肉と白菜の卵入り中華煮 菜の花ときのこの和え物	鶏肉と野菜の甘酢炒め 大根とひじきの煮物 キャベツの麻婆あんかけ 塩枝豆	金	エネルギー 557kcal 塩分 1.9g	エネルギー 523kcal 塩分 2.2g	金	エネルギー 521kcal 塩分 1.4g	エネルギー 488kcal 塩分 1.9g	金	エネルギー 487kcal 塩分 1.7g	エネルギー 482kcal 塩分 1.8g
16	治部風煮物 切干大根のカレーきんぴら 玉ねぎと高野豆腐の煮物 キャベツの漬物柚子風味	ほっけみりん焼 白滝と人参のたらこ炒り ふきの含め煮 野菜炒め 菜の花のごま味噌和え	23	やわらかハンバーグ うま塩キャベツ キャロットラペ 大根と竹輪の煮物 ごま昆布	さば梅煮 ひじきとベーコンの煮物 油揚げの玉子とじ 菜の花のおひたし	30	ポークチャップ 若芽の酢味噌和え 麩と大根の煮物 小松菜の辛子和え	ブリの塩焼 インゲンソテー 切干と人参のハリハリ 四川マーボ春雨 きのこの佃煮	土	エネルギー 479kcal 塩分 2.0g	エネルギー 474kcal 塩分 1.9g	土	エネルギー 480kcal 塩分 1.5g	エネルギー 570kcal 塩分 1.6g	土	エネルギー 489kcal 塩分 1.8g	エネルギー 495kcal 塩分 1.7g
17	白身フライ コーンと挽肉の炒め物 麩と野菜の煮物 竹輪のごま炒め	牛肉とキャベツの炒め物 人参のきな粉和え じゃが芋の洋風玉子とじ 大根の酢漬	24	鶏のちゃんちゃん焼き 白菜と揚げの旨煮 イカときのこのトマト煮 白滝と人参のたらこ炒り	まぐろカツ 人参煮 若芽とオクラの酢の物 豚肉と搾菜のピリ辛炒め 小松菜の柚子和え	31	赤魚のごま醤油焼 オニオンソテー ひじき具だくさん煮 じゃが芋と人参のカレー炒め 野菜のおひたし	照焼ハンバーグ キャベツソテー 枝豆とオクラのおかか和え きのこ玉ねぎの卵とじ 白菜のとろみ煮	日	エネルギー 594kcal 塩分 1.6g	エネルギー 574kcal 塩分 1.9g	日	エネルギー 471kcal 塩分 1.9g	エネルギー 536kcal 塩分 1.8g	日	エネルギー 474kcal 塩分 1.6g	エネルギー 476kcal 塩分 2.0g
18	プレーンオムレツ 小松菜のおひたし ふきと油揚げの炒め煮 豚肉のチリソース炒め 白菜のとろみ煮	鶏肉のレモン風味焼 枝豆のペペロンチーノ風 切干大根煮 菜の花とベーコンのパスタ 人参とコーンの和え物	25	赤魚の味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 春雨の中華和え 大豆とキャベツのコンソメ煮 大根の酢醤油漬	肉団子の柚子風味野菜あん キャベツとインゲンのソテー ツナじゃがバター 竹輪の辛子炒め	ライフデリに お任せください!	月	エネルギー 477kcal 塩分 1.7g	エネルギー 522kcal 塩分 1.8g	月	エネルギー 483kcal 塩分 2.0g	エネルギー 472kcal 塩分 2.1g	● 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。				
19	ホイコーロー 鶏ミンチと小松菜の煮物 じゃが芋と人参のカレー炒め 切干大根としらすの煮物	赤魚のみぞれ煮 菜の花 コンニャクとごぼうのきんぴら れんこんの五目炒め煮 キャベツの酢漬	26	法蓮草カレー イカとじゃが芋の煮物 キャベツの白ドレ和え	サワラのごま焼 人参のおかかサラダ ぜんまいとコンニャクの炒め煮 マカロニのペペロン炒め 青菜のマヨネーズ和え	● ご飯を無料でお粥に変更できます。	火	エネルギー 532kcal 塩分 1.8g	エネルギー 474kcal 塩分 1.8g	火	エネルギー 512kcal 塩分 3.1g	エネルギー 486kcal 塩分 1.8g	● 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。				
20	サワラの磯辺焼 人参のきんぴら 若芽と蒲鉾の青じそ風味 イカと白菜の中華煮 小松菜の辛子和え	鶏の天ぷら オクラのペペロンチーノ キャベツのピリ辛マヨネーズ 高野豆腐の卵とじ 枝豆とコーンのバター風味	27	あぶらかれいみりん焼 大根と青菜の柚子和え 南瓜サラダ 野菜炒め 竹輪のごま炒め	牛肉と竹の子入り春雨炒め キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 里芋のかに風あんかけ ひじき煮	水	エネルギー 479kcal 塩分 1.8g	エネルギー 471kcal 塩分 1.6g	水	エネルギー 481kcal 塩分 1.4g	エネルギー 531kcal 塩分 1.9g	● 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。					
21	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん キャベツの土佐煮 人参とぜんまいのナムル 豚バラと春雨のニラ玉炒め 菜の花ときのこの和え物	ブリのごま醤油焼 インゲンと人参のグラッセ 野菜の三杯酢 五色煮豆 ふきのきんぴら	28	えびカツ スパソテー キャベツのピーナッツ和え 高野豆腐と大豆のトマト煮 鶏ミンチと小松菜の煮物	豚肉のおろし煮 さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え 二色野菜の玉子とじ さっぱりキャベツのレモン風味	木	エネルギー 523kcal 塩分 2.1g	エネルギー 549kcal 塩分 1.6g	木	エネルギー 518kcal 塩分 1.5g	エネルギー 582kcal 塩分 1.8g						



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。