

4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	キャベツと豚肉の塩あんかけ 大根の甘酢漬 ナスと麩の炒め煮 白滝と人参のたらこ炒り	チキンピカタ ミックスソテー ゴボウのピリ辛サラダ 野菜の味噌煮込み 小松菜の柚子和え	エネルギー 476kcal 塩分 1.5g	8	さばみりん干焼 人参グラッセ カリフラワーとウインナーのカレー煮 麩と野菜の煮物 大根の酢漬	鶏釜めし 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 人参と春雨のサラダ 豚肉ときのこの香草炒め 塩枝豆	エネルギー 567kcal 塩分 1.9g
2	やわらかメンチカツ 切干とインゲンの煮物 春雨と鶏肉の煮物 枝豆のペペロンチーノ風	鯖の生姜煮 人参のきんぴら エノキのナポリタン風 大根と竹輪の煮物 一夜漬	エネルギー 589kcal 塩分 2.5g	9	豆腐ハンバーグ 平さやいんげん 切干と人参のハリハリ 白菜と豚肉の柚子昆布 小松菜の辛子和え	豚キムチ ひじきのごまマヨ和え 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 552kcal 塩分 1.7g
3	鶏のカレー照煮込み きのこソテー ふきの含め煮 菜の花とベーコンのパスタ キャベツの酢漬	春野菜の豚肉炒め カリフラワーのピーナッツ味噌和え 炒り豆腐 白菜の梅しそマヨネーズ和え	エネルギー 507kcal 塩分 1.9g	10	ハヤシライス オクラとコーンの炒め物 わかめとパプリカの和え物	赤魚の味噌煮 法蓮草 れんこんと人参の甘露煮 野菜炒め 大豆煮	エネルギー 470kcal 塩分 1.8g
4	ブリの磯辺焼 人参煮 若芽とオクラの酢の物 白菜と鶏肉のとろみ煮 竹輪のごま炒め	鶏団子のケチャップ煮 うま塩キャベツ 切干大根とベーコンの煮物 五色煮豆 菜の花のおひたし	エネルギー 547kcal 塩分 1.7g	11	ポテトコロッケ ミックスソテー ごぼうのごま酢和え 春菊と豚肉の炒め物 キャベツの漬物柚子風味	鶏肉と野菜の塩麩炒め 大根と竹輪のひじき煮 麩の玉子とじ 白滝と人参のたらこ炒り	エネルギー 491kcal 塩分 2.1g
5	鶏の柚子胡椒炒め 大根なます じゃが芋のそぼろあん 青菜のマヨネーズ和え	赤魚のみぞれ煮 小松菜のおひたし 人参のきな粉和え 高野豆腐の卵とじ ひじき煮	エネルギー 485kcal 塩分 1.7g	12	ブリのごま醤油焼 きのこソテー 野菜のおひたし 大豆とキャベツのコンソメ煮 きくらげとこんにゃくの佃煮	麻婆豆腐 白菜のとろみ煮 ツナじゃがバター 菜の花のごま味噌和え	エネルギー 479kcal 塩分 2.0g
6	アジの幽庵焼 オクラのペペロンチーノ マカロニトマト炒め 根菜と大豆の洋風煮 竹輪の辛子炒め	高菜チャーハンの素 イカと白菜の中華煮 野菜のピーナッツ和え	エネルギー 516kcal 塩分 1.8g	13	照焼チキン 小松菜のおひたし 大根の酢醤油漬 きのこ玉ねぎの卵とじ 枝豆と人参のあっさり煮	サワラの磯辺焼 人参のおかかサラダ 切干大根煮 ナスと麩の炒め煮 さっぱりキャベツのレモン風味	エネルギー 509kcal 塩分 1.9g
7	プレーンオムレツ インゲンソテー 白菜と挽肉のとろみ煮 れんこんの五目炒め煮 菜の花ときのこの和え物	鶏肉のマーマレード煮 ふきのきんぴら おくらのとろろ和え キャベツの麻婆あんかけ キャロットラペ	エネルギー 475kcal 塩分 1.7g	14	メバルみりん焼 菜の花と錦糸玉子のおひたし 大豆と椎茸の煮物 じゃがいもとコーンのバター醤油 野菜の三杯酢	えび団子の炊き合せ 若芽とパインの酢の物 豚肉のチリソース炒め 人参のきんぴら	エネルギー 496kcal 塩分 2.5g
日			エネルギー 475kcal 塩分 1.7g	日			エネルギー 479kcal 塩分 1.8g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
15	生姜焼き 人参とぜんまいのナムル キャベツとイカの味噌煮 小松菜の柚子和え	アジのカレー焼 オクラのペペロンチーノ 切干大根のコンソメ炒め 菜の花とベーコンのパスタ 昆布の佃煮	鶏の天ぷら きくらげとこんにゃくの佃煮 平さやいんげんのごまきな粉 マカロニのペペロン炒め 切干と小松菜の煮物	ミックスカレー  厚揚げときのこのおろし煮 若芽とオクラの酢の物	ポークチャップ 白身フライ	切干と人参のハリハリ 五色煮豆 菜の花ときのこの和え物 鶏ミンチと小松菜の煮物 じゃが芋と人参のカレー炒め キャベツの土佐煮
月	エネルギー 481kcal 塩分 2.0g	エネルギー 477kcal 塩分 1.7g	エネルギー 482kcal 塩分 1.9g	エネルギー 526kcal 塩分 2.0g	エネルギー 495kcal 塩分 1.8g	エネルギー 640kcal 塩分 1.6g
16	赤魚のバジルオリーブ焼 オニオンソテー 枝豆とコーンのサラダ 大根と竹輪の煮物 ひじき煮	治部風煮物 キャベツの白ドレ和え 玉ねぎと高野豆腐の煮物 一夜漬	豚肉のおろし煮 人参とコーンの和え物 牛蒡と蓮根のそぼろ炒め 竹輪の辛子炒め	肉団子の中華炒め  菜の花の菜種和え 野菜の味噌煮込み 一夜漬	赤魚の煮付け 小松菜の辛子和え 白花豆煮 麩と大根の煮物 ひじきとベーコンの煮物	鶏のちゃんちゃん焼き 蒸し野菜の塩こうじ和え 玉ねぎと高野豆腐の煮物 白滝と人参のたらこ炒り
火	エネルギー 468kcal 塩分 1.6g	エネルギー 483kcal 塩分 1.9g	エネルギー 575kcal 塩分 1.9g	エネルギー 502kcal 塩分 2.0g	エネルギー 486kcal 塩分 1.4g	エネルギー 480kcal 塩分 1.9g
17	やわらかハンバーグ 平さやいんげん フレンチマカロニ 根菜と大豆の洋風煮 ふきのきんぴら	さば梅煮 大根と柚子の甘酢漬 麩と野菜の煮物 キャベツの土佐煮	鶏肉と野菜の甘酢炒め じゃが芋とコーンのコンソメ味 ナスと麩の炒め煮 さっぱりキャベツのレモン風味	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん インゲンソテー 青梗菜の中華和え キャベツの麻婆あんかけ 人参のごま味噌サラダ		
水	エネルギー 494kcal 塩分 1.9g	エネルギー 521kcal 塩分 1.5g	エネルギー 487kcal 塩分 1.7g	エネルギー 486kcal 塩分 1.9g		
18	豚肉と厚揚げの炒め物 キャベツと蒸し鶏のおかドレッシング イカときのこのトマト煮 一夜漬	えびカツ キャベツソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 味噌ジャガ煮 枝豆とコーンのバター風味	オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ 白菜と竹輪の煮びたし 肉野菜煮込み 大根の酢醤油漬	ブリのごま焼 人参のきんぴら 切干大根の酢の物 大豆とキャベツのコンソメ煮 菜の花とツナの辛子和え		
木	エネルギー 520kcal 塩分 1.9g	エネルギー 488kcal 塩分 1.6g	エネルギー 506kcal 塩分 1.9g	エネルギー 510kcal 塩分 1.8g		
19	肉団子の柚子風味野菜あん 若芽としらすのおひたし 麩と大根の煮物 人参しりしり	あぶらかれいみぞれ煮 インゲンと人参のグラッセ 白花豆煮 れんこんの五目炒め煮 キャベツの酢漬	ハムカツ 法蓮草のおひたし バンバンジーサラダ マカロニのコーンクリーム煮 ひじき煮	牛肉と竹の子入り春雨炒め キャベツの白ドレ和え きのこ玉ねぎの卵とじ ふきの含め煮		
金	エネルギー 477kcal 塩分 1.9g	エネルギー 493kcal 塩分 1.6g	エネルギー 543kcal 塩分 1.7g	エネルギー 541kcal 塩分 1.8g		
20	ます白糍焼 うま塩キャベツ オクラとめかぶの三杯酢 豚肉と小松菜の中華春雨煮 マカロニのたまご味噌マヨ	ヤンニョムチキン風 赤ピーマンと玉ねぎのソテー たたきごぼう 五色煮豆 切干大根としらすの煮物	鯖のレモンベッパー焼き 人参グラッセ カリフラワーの甘酢漬 豆腐としめじのとろみ煮 菜の花のごま味噌和え	ポークジンジャー さつま芋と切干大根の煮物 麩と野菜の煮物 枝豆と人参のあっさり煮		
土	エネルギー 500kcal 塩分 1.4g	エネルギー 527kcal 塩分 2.0g	エネルギー 555kcal 塩分 2.0g	エネルギー 474kcal 塩分 2.0g		
21	ロールキャベツの白味噌仕立て 人参煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ イカとじゃが芋の煮物 金時豆煮	サワラのごま醤油焼 小松菜の辛子和え 大根のマヨネーズ和え 野菜炒め 白滝と人参のたらこ炒り	鶏のごまタレ煮 ミックスソテー 白菜と若芽のピリ辛和え 菜の花とベーコンのパスタ 野菜の三杯酢	根菜入りハンバーグ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 大根とひじきの煮物 油揚げの玉子とじ 一夜漬		
日	エネルギー 475kcal 塩分 1.8g	エネルギー 486kcal 塩分 1.7g	エネルギー 516kcal 塩分 1.7g	エネルギー 491kcal 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。