

5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	鶏団子のケチャップ煮 平さやいんげん カリフラワーのピクルス 野菜炒め ふきのきんぴら	アジのカレー焼 小松菜のおひたし 切干大根煮 豚肉とさつま芋のごま炒め キャロットラペ	水	照焼ハンバーグ 人参グラッセ キャベツとインゲンのソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め 小松菜の辛子和え	鯖の生姜煮 キャベツの土佐煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 麩と野菜の煮物 昆布の佃煮
	エネルギー 498kcal 塩分 2.3g	エネルギー 488kcal 塩分 2.0g	水	エネルギー 497kcal 塩分 2.1g	エネルギー 553kcal 塩分 1.6g
2	サワラの磯辺焼 人参煮 大根とコーンの中華和え キャベツとイカの味噌煮 法蓮草と油揚げの煮物	ポテトコロッケ キャベツの漬物 柚子風味 ひじきと挽肉の炒め煮 白菜と鶏肉のとろみ煮 大豆煮	木	プレーンオムレツ 法蓮草のおひたし 四色なます キャベツの麻婆あんかけ 人参しりしり	豚肉と厚揚げの炒め物 白菜のとろみ煮 イカとじゃが芋の煮物 菜の花のごま味噌和え
	エネルギー 469kcal 塩分 1.7g	エネルギー 569kcal 塩分 2.1g	木	エネルギー 487kcal 塩分 1.6g	エネルギー 515kcal 塩分 1.8g
3	鶏肉のレモン風味焼 スパソテー ぜんまいとコンニャクの炒め煮 高野豆腐の卵とじ 大根と柚子の甘酢漬	さば味噌粕焼 オクラのペペロンチーノ マリーネサラダ じゃが芋のそぼろあん 人参のおかかサラダ	金	ロールキャベツのトマト煮込み ミックソテー 白菜と若芽のピリ辛和え 豚肉と大根の煮物 竹輪のごま炒め	お魚ザンギ インゲンと人参のグラッセ 和風スパゲティ 法蓮草と豆腐のチャンプルー 大根のあっさり生姜漬
	エネルギー 503kcal 塩分 1.7g	エネルギー 556kcal 塩分 1.7g	金	エネルギー 478kcal 塩分 2.0g	エネルギー 483kcal 塩分 2.1g
4	春野菜の豚肉炒め 能登産かぼちゃ芋のサラダ ナスと麩の炒め煮 春雨とひじきのごま酢和え	豆腐ハンバーグ インゲンソテー 切干大根とベーコンの煮物 豚肉のチリソース炒め 塩枝豆	土	赤魚のみぞれ煮 平さやいんげん カリフラワーとウィンナーのカレー煮 油揚げの玉子とじ きくらげとこんにゃくの佃煮	鶏の天ぷら オクラのペペロンチーノ 切干とキャベツのごま酢和え 豚バラと蓮根の甘辛煮 竹輪の辛子炒め
	エネルギー 481kcal 塩分 1.5g	エネルギー 505kcal 塩分 1.8g	土	エネルギー 474kcal 塩分 1.7g	エネルギー 502kcal 塩分 1.8g
5	メバルみりん焼 オニオンソテー ふきの含め煮 ピーマンと豚バラのオイスター炒め 一夜漬	天津飯 大根と竹輪の煮物 キャベツのピーナッツ和え	日	山形いも煮 若芽の酢味噌和え 麩の野菜あんかけ 枝豆のペペロンチーノ風	サワラのごま焼 ふきのきんぴら 鶏ミンチと小松菜の煮物 豚肉のチリソース炒め 人参のおかかサラダ
	エネルギー 471kcal 塩分 1.3g	エネルギー 517kcal 塩分 1.9g	日	エネルギー 476kcal 塩分 1.7g	エネルギー 492kcal 塩分 1.7g
6	麻婆豆腐 若芽とオクラの酢の物 味噌ジャガ煮 人参のきんぴら	赤魚のごま醤油焼 キャベツソテー 白菜と揚げの旨煮 パスタのクリーム煮 野菜のおひたし	月	治部風煮物 春雨のごま炒め じゃが芋の洋風玉子とじ さっぱりキャベツのレモン風味	肉団子の柚子風味野菜あん 高野豆腐の炒り煮 鶏のうま煮 一夜漬
	エネルギー 471kcal 塩分 2.0g	エネルギー 469kcal 塩分 1.6g	月	エネルギー 492kcal 塩分 1.9g	エネルギー 477kcal 塩分 2.2g
7	まぐろカツ 法蓮草 人参とぜんまいのナムル 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 ひじき煮	鶏のカレー照煮込み 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 切干と人参のハリハリ 大豆とキャベツのコンソメ煮 一夜漬	火	ます白糍焼 大根と青菜の辛子和え 人参のきな粉和え 豚バラとキャベツの炒め物 枝豆とコーンのバター風味	やわらかメンチカツ 若芽と油揚げのおひたし 菜の花とベーコンのパスタ キャベツの酢漬
	エネルギー 517kcal 塩分 1.9g	エネルギー 488kcal 塩分 2.0g	火	エネルギー 501kcal 塩分 1.5g	エネルギー 609kcal 塩分 2.4g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
15	ポークチャップ 切干と人参のハリハリ 高野豆腐の卵とじ 白滝と人参のたらこ炒り	鶏肉のマーマレード煮 インゲンソテー 大根とひじきの煮物 肉野菜煮込み 野菜の三杯酢	鯖の照焼 インゲンと人参のグラッセ きんぴら ポークビーンズ 一夜漬	ロールキャベツの白味噌仕立て ミックスソテー マカロニのバジル炒め 揚げナスの煮物 竹輪の辛子炒め	ヤンニョムチキン風 スパソテー ふきの含め煮 じゃが芋の洋風玉子とじ 人参のきな粉和え	キャベツと高菜の炒め物 コンニャクとごぼうのきんぴら ナスと麩の炒め煮 オクラのペペロンチーノ
水	エネルギー 520kcal 塩分 2.0g	エネルギー 479kcal 塩分 1.3g	エネルギー 556kcal 塩分 1.6g	エネルギー 516kcal 塩分 1.7g	エネルギー 525kcal 塩分 2.0g	エネルギー 536kcal 塩分 1.6g
16	キーマカレー 野菜炒め 大根なます	ブリの磯辺焼 人参のきんぴら キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け 五色煮豆 青菜のマヨネーズ和え	鶏肉のきのこあん 法蓮草 カリフラワーのピクルス 切干大根の韓国風炒め キャベツの土佐煮	白身魚のみぞれ煮 ふきのきんぴら 若芽と春雨のサラダ 野菜炒め 菜の花のごま味噌和え	肉団子の中華炒め 大根の甘酢漬け  五色煮豆 青菜のマヨネーズ和え	ハムカツ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー じゃがいもといんげんの煮物 白菜と青梗菜の塩あんかけ 竹輪の辛子炒め
木	エネルギー 479kcal 塩分 2.2g	エネルギー 533kcal 塩分 1.5g	エネルギー 496kcal 塩分 1.8g	エネルギー 490kcal 塩分 1.9g	エネルギー 529kcal 塩分 1.7g	エネルギー 554kcal 塩分 1.5g
17	白身フライ 切干大根とベーコンの煮物 玉ねぎと高野豆腐の煮物 キャベツの漬物柚子風味	生姜焼き ふきの含め煮 パスタのクリーム煮 一夜漬	えびカツ 人参煮 枝豆とオクラのおかか和え 油揚げの玉子とじ ひじき煮	豚肉とごぼうの混ぜご飯の素  麩と大根の煮物 キャベツの白ドレ和え	キャベツと豚肉の塩あんかけ さつまいもと切干大根の煮物 パスタのクリーム煮 一夜漬	さばみりん干焼 人参のおかかサラダ 春雨と菜の花の梅わさ and え 味噌ジャガ煮 枝豆のペペロンチーノ風
金	エネルギー 612kcal 塩分 1.5g	エネルギー 484kcal 塩分 1.9g	エネルギー 537kcal 塩分 1.6g	エネルギー 480kcal 塩分 2.1g	エネルギー 485kcal 塩分 1.7g	エネルギー 557kcal 塩分 1.8g
18	牛肉と竹の子入り春雨炒め れんこんと油揚げの煮物 ナスと麩の炒め煮 人参とコーンの和え物	さば梅煮 パスタのサラダ 大根と竹輪の煮物 ひじきとベーコンの煮物	カレイ塩焼 インゲンソテー カボチャとレンコンのサラダ 菜の花とベーコンのパスタ キャベツの漬物柚子風味	田楽煮 大豆と人参の煮物 なすのミートソース煮 小松菜の辛子和え		
土	エネルギー 564kcal 塩分 1.8g	エネルギー 585kcal 塩分 1.6g	エネルギー 472kcal 塩分 2.0g	エネルギー 484kcal 塩分 1.7g		
19	アジの幽庵焼 小松菜のおひたし 白菜のとろみ煮 根菜と大豆の洋風煮 きくらげとこんにゃくの佃煮	ハーブチキンソテー 平さやいんげん 切干大根の洋風サラダ キャベツの麻婆あんかけ 人参しりしり	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん うま塩キャベツ 人参とぜんまいのナムル 蒸し鶏と春雨の中華煮 大根の酢醤油漬け	鶏の柚子胡椒炒め 豚挽き肉と切干大根の煮物 ツナじゃがバター 一夜漬		
日	エネルギー 481kcal 塩分 1.9g	エネルギー 503kcal 塩分 1.5g	エネルギー 486kcal 塩分 1.9g	エネルギー 471kcal 塩分 1.7g		
20	やわらかハンバーグ 青じそパスタ 竹輪とキャベツのバター醤油炒め ジャガ芋ときのこの煮物 野菜のおひたし	赤魚の煮付け 赤ピーマンと玉ねぎのソテー キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング れんこんの五目炒め煮 大豆煮	豚肉と茄子の中華炒め 切干大根煮 麩と野菜の煮物 人参のきんぴら	ブリのごま醤油焼 キャベツの酢漬け たたきごぼう じゃが芋と人参のカレー炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物		
月	エネルギー 477kcal 塩分 1.6g	エネルギー 477kcal 塩分 1.4g	エネルギー 532kcal 塩分 2.0g	エネルギー 526kcal 塩分 1.7g		
21	とんかつ さっぱりキャベツのレモン風味 カリフラワーとウィンナーのカレー煮 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし	鶏のちゃんちゃん焼き おくらのとろろ和え 四川マーボ春雨 キャロットラペ	赤魚の味噌煮 菜の花 インゲンのごま和え キャベツの麻婆あんかけ 白滝と人参のたらこ炒り	和風おろしハンバーグ キャベツソテー ひじきの柚子胡椒マヨ 豚バラと春雨のニラ玉炒め 枝豆と人参のあっさり煮		
火	エネルギー 547kcal 塩分 1.7g	エネルギー 472kcal 塩分 1.9g	エネルギー 473kcal 塩分 1.8g	エネルギー 507kcal 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。