

# 7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	さばみりん干焼 インゲンと人参のグラッセ エノキのナポリタン風 大根と竹輪の煮物 ふきの含め煮	やわらかメンチカツ 人参とぜんまいのナムル 四川マーボ春雨 さっぱりキャベツのレモン風味	うどん ワカメ ピーマンと豚バラのオイスター炒め なめこおろし キャベツと蒸し鶏の甘酢漬	ブリの磯辺焼 小松菜の辛子和え 玉子スパサラダ 野菜炒め 大豆煮
月	エネルギー 542kcal 塩分 1.7g	エネルギー 593kcal 塩分 2.5g	エネルギー 311kcal 塩分 2.3g	エネルギー 548kcal 塩分 1.8g
2	鶏のカレー照煮込み キャベツソテー 蒸し野菜の塩こうじ和え じゃが芋のそぼろあん 白滝と人参のたらこ炒り	赤魚のみぞれ煮 法蓮草のおひたし キャベツのピリ辛マヨネーズ パスタのクリーム煮 ひじきと挽肉の炒め煮	さば梅煮 キャベツとザーサイのナムル 五色煮豆 ふきのきんぴら	ポークチャップ 若芽とオクラの酢の物 麩の野菜あんかけ きくらげとこんにゃくの佃煮
火	エネルギー 502kcal 塩分 1.7g	エネルギー 470kcal 塩分 1.8g	エネルギー 592kcal 塩分 1.6g	エネルギー 494kcal 塩分 2.0g
3	やわらかハンバーグ 平さやいんげん ポテトチキン 麩と大根の煮物 キャベツの漬物柚子風味	キャベツと高菜の炒め物 切干大根とベーコンの煮物 豆腐としめじのとろみ煮 竹輪の辛子炒め	ポテトコロケ ミックスソテー 高野豆腐の炒り煮 大根と鶏肉のごま味噌煮 一夜漬	肉団子の中華炒め 若芽と油揚げのおひたし 豚バラと春雨のニラ玉炒め 大根の酢醤油漬
水	エネルギー 477kcal 塩分 1.5g	エネルギー 513kcal 塩分 1.8g	エネルギー 553kcal 塩分 1.8g	エネルギー 536kcal 塩分 2.0g
4	サワラのごま焼 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 野菜の味噌煮込み 一夜漬	鶏肉のレモン風味焼 オクラのペペロンチーノ きんぴられんこん 油揚げの玉子とじ 昆布の佃煮	生姜焼き オクラのおかか和え梅風味 麩と野菜の煮物 ふきの含め煮	鶏肉のマーマレード煮 インゲンソテー ごぼうのごま酢和え キャベツの麻婆あんかけ 枝豆とコーンのバター風味
木	エネルギー 474kcal 塩分 1.7g	エネルギー 482kcal 塩分 1.5g	エネルギー 502kcal 塩分 1.9g	エネルギー 484kcal 塩分 1.5g
5	麻婆豆腐 若竹煮 白菜と鶏肉のとろみ煮 人参しりしり	あぶらかれい生姜煮 人参煮 じゃが芋とコーンのコンソメ味 豚肉と小松菜の中華春雨煮 野菜の三杯酢	照焼ハンバーグ 人参のきんぴら 中華うま煮 じゃが芋の洋風玉子とじ 竹輪の辛子炒め	サワラのごま醤油焼 キャベツソテー 若芽とパインの酢の物 きのこの油揚げの甘辛炒め 一夜漬
金	エネルギー 479kcal 塩分 2.0g	エネルギー 485kcal 塩分 1.6g	エネルギー 485kcal 塩分 2.1g	エネルギー 495kcal 塩分 1.6g
6	山形いも煮 白菜のとろみ煮 なすのミートソース煮 菜の花のごま味噌和え	ロールキャベツの白味噌仕立て 塩枝豆 人参とコーンのツナマヨ和え 切干大根の韓国風炒め ひじき煮	赤魚の煮付け 平さやいんげん 茨城県煮合い ナスと麩の炒め煮 さっぱりキャベツのレモン風味	えび団子の炊き合せ オクラとめかぶの三杯酢 豚肉のチリソース炒め 人参とコーンの和え物
土	エネルギー 517kcal 塩分 1.6g	エネルギー 484kcal 塩分 2.0g	エネルギー 484kcal 塩分 1.3g	エネルギー 468kcal 塩分 2.0g
7	鶏肉と野菜の塩麩炒め 担々風春雨 ジャガ芋ときこの煮物 大根と柚子の甘酢漬	ハムカツ 枝豆のペペロンチーノ風 切干と小松菜の煮物 玉ねぎと高野豆腐の煮物 人参のおかかサラダ	治部風煮物 人参のきな粉和え マカロニとツナの和風炒め キャベツの土佐煮	豚肉と茄子の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 じゃが芋と人参のカレー炒め 大根のあっさり生姜漬
日	エネルギー 470kcal 塩分 1.8g	エネルギー 574kcal 塩分 1.7g	エネルギー 470kcal 塩分 1.8g	エネルギー 540kcal 塩分 1.8g

	昼食	夕食
15	プレーンオムレツ 菜の花 スパゲティサラダ 鶏肉とキャベツのレモンバター炒め キャロットラペ	鯖の磯辺焼 人参煮 キャベツと油揚げの味噌煮 イカときのこのトマト煮 ひじき煮
月	エネルギー 529kcal 塩分 1.6g	エネルギー 523kcal 塩分 1.7g

	昼食	夕食
16	夏野菜カレー 揚げナスの煮物 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	鶏の柚子胡椒炒め 春雨の中華和え 大根と竹輪の煮物 ふきのきんぴら
火	エネルギー 520kcal 塩分 1.7g	エネルギー 472kcal 塩分 1.8g

	昼食	夕食
17	ホイコーロー 白菜と揚げの旨煮 パスタのクリーム煮 切干と小松菜の煮物	ます白糍焼 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 ポークビーンズ 人参のおかかサラダ
水	エネルギー 564kcal 塩分 1.9g	エネルギー 487kcal 塩分 1.4g

	昼食	夕食
18	赤魚のバジルオリーブ焼 きのこソテー 担々風春雨 鶏のうま煮 大根の酢醤油漬	豆腐ハンバーグ オクラのペペロンチーノ 竹輪のごま炒め イカと白菜の中華煮 小松菜の辛子和え
木	エネルギー 471kcal 塩分 1.5g	エネルギー 470kcal 塩分 1.9g

	昼食	夕食
19	豚肉と夏野菜の炒め物 切干と人参のハリハリ 高野豆腐の卵とじ 青菜のマヨネーズ和え	鯖のごま醤油焼 大根と青菜の辛子和え 白菜のトロみ煮 味噌ジャガ煮 枝豆と人参のあっさり煮
金	エネルギー 519kcal 塩分 1.8g	エネルギー 567kcal 塩分 1.7g

	昼食	夕食
20	アジのカレー焼 うま塩キャベツ れんこんサラダ 五色煮豆 人参のきんぴら	鶏の天ぷら インゲンと人参のグラッセ マカロニサラダ なすのミートソース煮 一夜漬
土	エネルギー 473kcal 塩分 1.6g	エネルギー 491kcal 塩分 1.7g

	昼食	夕食
21	うどん ワカメ 白菜と鶏肉のトロみ煮 揚げ玉 四色なます	白身魚の味噌煮 法蓮草 枝豆とオクラのおかか和え 豚肉のチリソース炒め 切干大根としらすの煮物
日	エネルギー 323kcal 塩分 2.7g	エネルギー 472kcal 塩分 1.8g

	昼食	夕食
22	鶏団子のケチャップ煮 キャベツソテー きんぴら 麩と野菜の煮物 きくらげとこんにゃくの佃煮	えびカツ インゲンソテー 鶏ミンチと小松菜の煮物 豚バラと春雨のニラ玉炒め 野菜の三杯酢
月	エネルギー 487kcal 塩分 2.2g	エネルギー 543kcal 塩分 1.8g

	昼食	夕食
23	ブリのごま焼 平さやいんげん 若芽と油揚げのおひたし 野菜炒め 一夜漬	ポークジンジャー 青梗菜の中華和え じゃが芋のそぼろあん 切干大根煮
火	エネルギー 499kcal 塩分 1.8g	エネルギー 515kcal 塩分 2.1g

	昼食	夕食
24	鶏のちゃんちゃん焼き オクラのボン酢ジュレ和え 豚バラと蓮根の甘辛煮 白滝と人参のたらこ炒り	あぶらかれいみりん焼 大根の酢漬 エノキのナポリタン風 玉ねぎと高野豆腐の煮物 菜の花のごま味噌和え
水	エネルギー 474kcal 塩分 1.9g	エネルギー 483kcal 塩分 1.2g

	昼食	夕食
25	とんかつ 小松菜のおひたし 大根とコーンの中華和え 大豆とキャベツのコンソメ煮 ひじき煮	牛肉と竹の子入り春雨炒め 若芽のごま酢和え 野菜のチリソース煮 ふきのきんぴら
木	エネルギー 612kcal 塩分 1.8g	エネルギー 536kcal 塩分 2.0g

	昼食	夕食
26	大分県吉野の鶏飯 豚肉と大根の煮物 キャベツサラダ	ロールキャベツのトマト煮込み 人参煮 フレンチマカロニ イカとじゃが芋の煮物 菜の花のツナ炒め
金	エネルギー 474kcal 塩分 2.0g	エネルギー 485kcal 塩分 2.0g

	昼食	夕食
27	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん オクラのペペロンチーノ きんぴられんこん キャベツの麻婆あんかけ 人参のおかかサラダ	さば塩焼 枝豆と人参のあっさり煮 大根の酢醤油漬 油揚げの玉子とじ 白滝とチンゲン菜の煮物
土	エネルギー 496kcal 塩分 1.7g	エネルギー 544kcal 塩分 1.9g

	昼食	夕食
28	肉団子の柚子風味野菜あん ごぼうとさつま揚げの炒り煮 マカロニとツナの和風炒め 野菜のおひたし	まぐろカツ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー キャロットラペ 根菜と大豆の洋風煮 きのこの佃煮
日	エネルギー 514kcal 塩分 2.0g	エネルギー 517kcal 塩分 1.8g

	昼食	夕食
29	ヤンニョムチキン風 スパソテー 若芽と蒲鉾の青じそ風味 味噌ジャガ煮 菜の花とツナの辛子和え	キャベツと豚肉の塩あんかけ カリフラワーとウインナーのカレー煮 れんこんの五目炒め煮 竹輪のごま炒め
月	エネルギー 527kcal 塩分 2.0g	エネルギー 486kcal 塩分 1.7g

	昼食	夕食
30	和風おろしハンバーグ うま塩キャベツ コンニャクとごぼうのきんぴら 二色野菜の玉子とじ 白菜のトロみ煮	赤魚の味噌煮 インゲンと人参のグラッセ キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ナスと麩の炒め煮 枝豆のペペロンチーノ風
火	エネルギー 489kcal 塩分 1.8g	エネルギー 478kcal 塩分 1.8g

	昼食	夕食
31	白身フライ さつま芋と切干大根の煮物 マカロニのコーンクリーム煮 一夜漬	鶏肉と野菜の甘酢炒め キャベツの白ドレ和え 五色煮豆 大根とひじきの煮物
水	エネルギー 633kcal 塩分 1.6g	エネルギー 499kcal 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。