

# 8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					
キャベツと高菜の炒め物	サワラの磯辺焼 きのこソテー	8	鯖の照焼 キャベツの漬物 柚子風味 メンマのおかか煮 根菜と大豆の洋風煮 人参しりしり	オニオンソースハンバーグ インゲンと人参のグラッセ さつま芋と切干大根の煮物 キャベツの麻婆あんかけ 菜の花のごま味噌和え	エネルギー 517kcal 塩分 1.7g	エネルギー 473kcal 塩分 1.6g	エネルギー 551kcal 塩分 1.8g	エネルギー 470kcal 塩分 1.9g			
1	オクラのボン酢ジュレ和え 法蓮草と豆腐のチャンプルー 人参のきんぴら	鶏肉マスタード 法蓮草 切干大根煮 野菜炒め ふきの含め煮	2	アジの幽庵焼 キャベツソテー じゃがいもといんげんの煮物 マカロニのペペロン炒め 一夜漬	エネルギー 478kcal 塩分 1.9g	エネルギー 481kcal 塩分 1.7g	9	プレーンオムレツ スパソテー カリフラワーのピクルス さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め 枝豆と人参のあっさり煮	ポークジンジャー じゃが芋とコーンのコンソメ味 麩の野菜あんかけ 野菜のおひたし	エネルギー 492kcal 塩分 1.6g	エネルギー 480kcal 塩分 2.0g
木	3	北海道がたん煮 人参のきな粉和え 麩と野菜の煮物 竹輪の辛子炒め	ハムカツ さっぱりキャベツのレモン風味 菜の花とコーンのわさびマヨ和え イカときこのトマト煮 ひじき煮	金	エネルギー 471kcal 塩分 1.9g	エネルギー 557kcal 塩分 1.6g	10	赤魚の味噌煮 平さやいんげん 青菜のマヨネーズ和え 油揚げの玉子とじ 大根の甘酢漬	鶏のカレー照煮込み 法蓮草 人参と春雨のサラダ 牛蒡と蓮根のそぼろ炒め 白菜のとりみ煮	エネルギー 483kcal 塩分 1.7g	エネルギー 487kcal 塩分 1.7g
土	4	赤魚のみぞれ煮 人参煮 ごぼうのごま酢和え 蒸し鶏と春雨の中華煮 昆布の佃煮	鶏団子のケチャップ煮 インゲンソテー 白菜と若芽のピリ辛和え 高野豆腐の卵とじ 大根のあっさり生姜漬	土	エネルギー 487kcal 塩分 2.0g	エネルギー 503kcal 塩分 2.3g	11	そば ワカメ 豚肉と白菜の中華風とりみ煮 揚げ玉 煮生酢	白身フライ 人参のおかかサラダ 大豆とキャベツのコンソメ煮 切干と法蓮草のおひたし	エネルギー 409kcal 塩分 2.5g	エネルギー 596kcal 塩分 1.6g
日	5	豚肉と茄子の中華炒め キャベツサラダ 大根と竹輪の煮物 ふきのきんぴら	ブリのごま醤油焼 白菜の土佐酢和え フレンチマカロニ じゃが芋のそぼろあん きくらげとこんにゃくの佃煮	日	エネルギー 546kcal 塩分 2.0g	エネルギー 554kcal 塩分 1.7g	12	あぶらかれい生姜煮 インゲンソテー 切干大根とベーコンの煮物 ナスと麩の炒め煮 人参とコーンの和え物	鶏のちゃんちゃん焼き 高野豆腐の炒り煮 竹輪とじゃが芋の玉子とじ 大根の酢醤油漬	エネルギー 486kcal 塩分 1.7g	エネルギー 498kcal 塩分 2.0g
月	6	ロールキャベツの白味噌仕立て 法蓮草のおひたし 切干と人参のハリハリ 玉ねぎと高野豆腐の煮物 コーンと挽肉の炒め物	治部風煮物 担々風春雨 野菜とハムの卵炒め 人参のごま味噌サラダ	月	エネルギー 477kcal 塩分 1.7g	エネルギー 469kcal 塩分 1.9g	13	和風おろしハンバーグ 菜の花 きんぴられんこん 高野豆腐の卵とじ 竹輪の辛子炒め	肉団子の柚子風味野菜あん 人参とぜんまいのナムル マカロニのペペロン炒め ふきの含め煮	エネルギー 479kcal 塩分 1.9g	エネルギー 479kcal 塩分 2.2g
火	7	チーズささみフライ オクラのペペロンチーノ カリフラワーとウインナーのカレー煮 ツナじゃがバター 大根の酢漬	カレイ塩焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ひじきと挽肉の炒め煮 パスタのクリーム煮 小松菜の辛子和え	火	エネルギー 520kcal 塩分 1.7g	エネルギー 475kcal 塩分 1.9g	14	和風おろしハンバーグ 菜の花 きんぴられんこん 高野豆腐の卵とじ 竹輪の辛子炒め	鯖のごま焼 うま塩キャベツ オクラとめかぶの三杯酢 野菜の味噌煮込み きくらげとこんにゃくの佃煮	エネルギー 507kcal 塩分 1.7g	エネルギー 530kcal 塩分 1.7g
水				水							

大根めし

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
15	赤魚の醤油バター焼き 人参煮 インゲンのごま和え 豚肉のチリソース炒め キャベツの土佐煮	ポテトコロッケ きのこソテー 切干と人参のハリハリ イカと白菜の中華煮 鶏ミンチと小松菜の煮物	鶏のごまタレ煮 法蓮草 大豆としらすの甘辛煮 ジャガ芋ときのこの煮物 大根のあっさり生姜漬	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん うま塩キャベツ 玉子スパサラダ 白菜と鶏肉のとろみ煮 菜の花とツナの辛子和え	ます白糍焼 白菜の土佐酢和え ひじきとベーコンの煮物 野菜の味噌煮込み 人参とコーンの和え物	鶏の柚子胡椒炒め 春雨のごま炒め 五色煮豆 一夜漬
木	エネルギー 470kcal 塩分 1.9g	エネルギー 525kcal 塩分 2.2g	エネルギー 514kcal 塩分 1.5g	エネルギー 538kcal 塩分 1.9g	エネルギー 485kcal 塩分 1.4g	エネルギー 471kcal 塩分 1.7g
16	鶏肉のマーマレード煮 小松菜の辛子和え ぜんまいとコンニャクの炒め煮 野菜炒め 大根と柚子の甘酢漬	ハヤシライス 根菜と大豆の洋風煮 さっぱりキャベツのレモン風味	やわらかメンチカツ 若芽と油揚げのおひたし イカとじゃが芋の煮物 白菜のとろみ煮	ひじきごはん 赤魚のごま醤油焼 人参のきんぴら キャベツのピリ辛マヨネーズ パスタのクリーム煮 小松菜の柚子和え	豚肉と夏野菜の炒め物 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 麩と野菜の煮物 キャベツの土佐煮 枝豆のペペロンチーノ風	切干大根の酢の物 炒り豆腐 キャベツの土佐煮
金	エネルギー 501kcal 塩分 1.5g	エネルギー 528kcal 塩分 2.5g	エネルギー 579kcal 塩分 2.5g	エネルギー 479kcal 塩分 1.6g	エネルギー 495kcal 塩分 1.8g	エネルギー 532kcal 塩分 1.6g
17	ほっけみりん焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー キャベツとツナのナムル きのこ油揚げの甘辛炒め 枝豆のペペロンチーノ風	豚肉とキャベツのトマトチーズ かぼちゃのオリーブサラダ 大根と竹輪の煮物 キャロットラペ	うどん ワカメ 豚肉と蓮根の炒め物 揚げ玉 キャベツとベーコンのごま酢和え	肉団子の中華炒め 切干大根としらすの煮物 豆腐としめじのとろみ煮 菜の花のおひたし	豆腐ハンバーグ インゲンソテー 白菜のとろみ煮 豚肉とさつま芋のごま炒め キャベツの漬物柚子風味	ヤンニョムチキン風 うま塩キャベツ 高野豆腐の炒り煮 マカロニとツナの和風炒め 人参のきんぴら
土	エネルギー 473kcal 塩分 1.7g	エネルギー 474kcal 塩分 1.7g	エネルギー 358kcal 塩分 2.6g	エネルギー 508kcal 塩分 1.8g	エネルギー 507kcal 塩分 1.7g	エネルギー 543kcal 塩分 1.9g
18	えびカツ インゲンと人参のグラッセ 野菜のおひたし マカロニのコーンクリーム煮 きくらげの甘酢和え	大根とつくねの煮物 若芽と蒲鉾の青じそ風味 ポークビーンズ ふきのきんぴら	根菜入りハンバーグ キャベツソテー フレンチマカロニ 麩と大根の煮物 一夜漬	あぶらかれいみぞれ煮 人参煮 一口ナスのオランダ煮 大豆とキャベツのコンソメ煮 ふきの含め煮		
日	エネルギー 488kcal 塩分 1.5g	エネルギー 485kcal 塩分 2.1g	エネルギー 494kcal 塩分 2.0g	エネルギー 506kcal 塩分 1.9g		
19	キャベツと豚肉の塩あんかけ 切干大根のカレーきんぴら れんこんの五目炒め煮 白菜の土佐酢和え	やわらかハンバーグ オクラのペペロンチーノ 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 麩と野菜の煮物 白滝と人参のたらこ炒り	さば梅煮 若芽のごま酢和え 四川マーボ春雨 竹輪の辛子炒め	生姜焼き 切干とインゲンの煮物 油揚げの玉子とじ ひじき煮		
月	エネルギー 501kcal 塩分 1.4g	エネルギー 470kcal 塩分 1.5g	エネルギー 550kcal 塩分 1.9g	エネルギー 492kcal 塩分 1.7g		
20	鶏肉と野菜の甘酢炒め 白菜と竹輪の煮びたし 五色煮豆 キャベツの漬物柚子風味	ブリの磯辺焼 小松菜のおひたし 大根とひじきの煮物 春雨と鶏肉の煮物 人参のおかかサラダ	鶏の天ぷら 小松菜の辛子和え マカロニとパプリカのサラダ 玉ねぎと高野豆腐の煮物 きくらげとこんにゃくの佃煮	サワラのごま焼 オクラのペペロンチーノ 人参のきな粉和え ナスと麩の炒め煮 さっぱりキャベツのレモン風味		
火	エネルギー 488kcal 塩分 1.9g	エネルギー 508kcal 塩分 1.8g	エネルギー 501kcal 塩分 1.8g	エネルギー 512kcal 塩分 1.5g		
21	鯖の味噌煮 人参のレモン煮 れんこんの土佐煮 キャベツの麻婆あんかけ 青菜のマヨネーズ和え	ロールキャベツのトマト煮込み 平さやいんげん なすの中華風南蛮漬 切干大根の韓国風炒め 塩枝豆	麻婆豆腐 大根の酢醤油漬 肉野菜煮込み ふきのきんぴら	ポークチャップ キャベツとインゲンのソテー 大根と竹輪の煮物 大豆煮		
水	エネルギー 585kcal 塩分 1.8g	エネルギー 493kcal 塩分 2.0g	エネルギー 491kcal 塩分 2.1g	エネルギー 501kcal 塩分 2.1g		

## 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。