

9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					
肉団子の柚子風味野菜あん	さば塩焼 平さやいんげん	赤魚の味噌煮 人参のきんぴら	田楽煮	8	ひじきと挽肉の炒め煮 野菜とハムの卵炒め コールスローサラダ	鶏ミンチと小松菜の煮物 豚肉とさつま芋のごま炒め キャベツの土佐煮	エネルギー 494kcal 塩分 2.1g	エネルギー 539kcal 塩分 2.2g	エネルギー 476kcal 塩分 1.9g	エネルギー 471kcal 塩分 1.9g	
1	オクラとツナの辛み和え 豚バラと春雨のニラ玉炒め 野菜の三杯酢	根菜と大豆の洋風煮 白滝とチンゲン菜の煮物	ブリのごま焼 キャベツソテー 法蓮草と豆腐の玉子とじ じゃが芋のそぼろあん 人参しりしり	チキンピカタ スパソテー カリフラワーの甘酢漬け 野菜炒め 一夜漬	9	鶏のカレー照煮込み 平さやいんげん 切干と法蓮草のおひたし 味噌ジャガ煮 一夜漬	えびカツ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 担々風春雨 大豆とキャベツのコンソメ煮 菜の花のごま味噌和え	エネルギー 522kcal 塩分 1.7g	エネルギー 569kcal 塩分 1.9g	エネルギー 485kcal 塩分 1.8g	エネルギー 527kcal 塩分 1.8g
2	山形いも煮	赤魚の磯辺焼 人参煮 野菜のピーナッツ和え ツナじゃがバター 青菜のマヨネーズ和え	鯖のごま醤油焼 枝豆と人参のあっさり煮 野菜のおひたし きのこ油揚げの甘辛炒め ひじき煮	10	天津飯 大根と竹輪の煮物 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け	エネルギー 481kcal 塩分 1.7g	エネルギー 469kcal 塩分 1.6g	エネルギー 554kcal 塩分 1.8g	エネルギー 487kcal 塩分 1.9g		
3	ハーブチキンソテー 小松菜のおひたし 若芽と春雨のサラダ キャベツとしらすの卵とじ 大根のあっさり生姜漬け	牛肉と豆腐のとろみ煮 ポテトサラダ イカときのこのトマト煮 ごま昆布	11	やわらかハンバーグ きのこソテー さつま芋と切干大根の煮物 高野豆腐の卵とじ 一夜漬	キャベツと豚肉の塩あんかけ 若芽とパインの酢の物 パスタのクリーム煮 枝豆のペペロンチーノ風	エネルギー 483kcal 塩分 1.4g	エネルギー 549kcal 塩分 1.7g	エネルギー 474kcal 塩分 1.9g	エネルギー 516kcal 塩分 1.6g		
4	白身フライ 切干大根煮 じゃがいもとコーンのバター醤油 ピーマンと鶏挽肉の炒め物 竹輪の辛子炒め	ロールキャベツの白味噌仕立て インゲンと人参のグラッセ 菜の花と大豆の和え物 豚肉と白菜の卵入り中華煮 竹輪の辛子炒め	12	白身魚のみぞれ煮 小松菜の辛子和え れんこんと油揚げの煮物 豚肉とじゃが芋の昆布煮 白菜のとろみ煮	鶏の天ぷら 人参煮 春雨のごま炒め キャベツの麻婆あんかけ 菜の花のおひたし	エネルギー 648kcal 塩分 1.6g	エネルギー 480kcal 塩分 1.6g	エネルギー 482kcal 塩分 1.7g	エネルギー 474kcal 塩分 1.8g		
5	鶏肉とさつま芋の韓国風炒め	鯖の生姜煮 菜の花 キャベツの白ドレ和え マカロニのペペロン炒め ふきのきんぴら	13	豚肉とキャベツのトマトチーズ キャロットラペ ジャガイモのそぼろ煮 きくらげとこんにゃくの佃煮	あぶらかれい味噌煮 うま塩キャベツ 大根の酢醤油漬け 五色煮豆 白菜と若芽のナムル	エネルギー 478kcal 塩分 1.6g	エネルギー 565kcal 塩分 1.6g	エネルギー 494kcal 塩分 1.7g	エネルギー 503kcal 塩分 1.8g		
6	たたきごぼう 油揚げの玉子とじ 大根とひじきの煮物	和風おろしハンバーグ さっぱりキャベツのレモン風味 わかめとパプリカの和え物 四川マーボ春雨 法蓮草と油揚げの煮物	14	プレーンオムレツ インゲンと人参のグラッセ フレンチマカロニ 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 キャベツの漬物柚子風味	鶏のちゃんちゃん焼き 菜の花とコーンのわさびマヨ和え 麩と大根の煮物 ふきのきんぴら	エネルギー 478kcal 塩分 1.6g	エネルギー 483kcal 塩分 1.9g	エネルギー 497kcal 塩分 1.5g	エネルギー 472kcal 塩分 1.9g		
7	豚肉と厚揚げの炒め物 キャベツとインゲンのソテー なすのミートソース煮 人参とコーンの和え物	和風おろしハンバーグ さっぱりキャベツのレモン風味 わかめとパプリカの和え物 四川マーボ春雨 法蓮草と油揚げの煮物	14	プレーンオムレツ インゲンと人参のグラッセ フレンチマカロニ 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 キャベツの漬物柚子風味	鶏のちゃんちゃん焼き 菜の花とコーンのわさびマヨ和え 麩と大根の煮物 ふきのきんぴら	エネルギー 546kcal 塩分 1.9g	エネルギー 483kcal 塩分 1.9g	エネルギー 497kcal 塩分 1.5g	エネルギー 472kcal 塩分 1.9g		
8	豚肉と厚揚げの炒め物 キャベツとインゲンのソテー なすのミートソース煮 人参とコーンの和え物	和風おろしハンバーグ さっぱりキャベツのレモン風味 わかめとパプリカの和え物 四川マーボ春雨 法蓮草と油揚げの煮物	14	プレーンオムレツ インゲンと人参のグラッセ フレンチマカロニ 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 キャベツの漬物柚子風味	鶏のちゃんちゃん焼き 菜の花とコーンのわさびマヨ和え 麩と大根の煮物 ふきのきんぴら	エネルギー 546kcal 塩分 1.9g	エネルギー 483kcal 塩分 1.9g	エネルギー 497kcal 塩分 1.5g	エネルギー 472kcal 塩分 1.9g		
9	豚肉と厚揚げの炒め物 キャベツとインゲンのソテー なすのミートソース煮 人参とコーンの和え物	和風おろしハンバーグ さっぱりキャベツのレモン風味 わかめとパプリカの和え物 四川マーボ春雨 法蓮草と油揚げの煮物	14	プレーンオムレツ インゲンと人参のグラッセ フレンチマカロニ 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 キャベツの漬物柚子風味	鶏のちゃんちゃん焼き 菜の花とコーンのわさびマヨ和え 麩と大根の煮物 ふきのきんぴら	エネルギー 546kcal 塩分 1.9g	エネルギー 483kcal 塩分 1.9g	エネルギー 497kcal 塩分 1.5g	エネルギー 472kcal 塩分 1.9g		

	昼食	夕食
15	そば ワカメ 豚肉のチリソース炒め なめこおろし 枝豆とコーンのサラダ	照焼ハンバーグ 法蓮草のおひたし 切干と人参のハリハリ 鶏肉とキャベツのレモンバター炒め 一夜漬
日	エネルギー 381kcal 塩分 2.2g	エネルギー 486kcal 塩分 2.2g

16	さばみりん干焼 白菜の土佐酢和え きんぴられんこん 根菜と大豆の洋風煮 竹輪の辛子炒め	鶏肉のきのこあん 菜の花 キャベツとインゲンのソテー 肉じゃが煮 大根と柚子の甘酢漬
月	エネルギー 588kcal 塩分 1.7g	エネルギー 477kcal 塩分 1.7g

17	ハムカツ キャベツソテー 鶏ミンチと小松菜の煮物 マカロニとツナの和風炒め 切干大根の洋風サラダ	ポークジンジャー キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング じゃが芋と人参のカレー炒め オクラのペペロンチーノ
火	エネルギー 565kcal 塩分 1.6g	エネルギー 489kcal 塩分 1.9g

18	豆腐ハンバーグ 人参のきんぴら 白菜と竹輪の煮びたし さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め 野菜の三杯酢	赤魚の煮付け 大根と青菜の柚子和え キャベツとベーコンのごま酢和え ナスと麩の炒め煮 白滝と人参のたらこ炒り
水	エネルギー 512kcal 塩分 1.8g	エネルギー 476kcal 塩分 1.6g

19	サワラの磯辺焼 さっぱりキャベツのレモン風味 人参とさつま揚げの金平 蒸し鶏と春雨の中華煮 大根のあっさり生姜漬	ポークチャップ 若芽と油揚げのおひたし 野菜の味噌煮込み 一夜漬
木	エネルギー 478kcal 塩分 1.7g	エネルギー 491kcal 塩分 2.0g

20	鶏の柚子胡椒炒め 玉子スパサラダ 玉ねぎと高野豆腐の煮物 白菜のとろみ煮	ます白糍焼 平さやいんげん さつま芋のからしマヨ 五色きんぴら 豚挽き肉と切干大根の煮物
金	エネルギー 522kcal 塩分 1.6g	エネルギー 519kcal 塩分 1.5g

21	鯖のみぞれ煮 人参煮 キャベツのピーナッツ和え 麩と野菜の煮物 ひじき煮	やわらかメンチカツ 若芽とオクラの酢の物 大豆とキャベツのコンソメ煮 白滝とチンゲン菜の煮物
土	エネルギー 547kcal 塩分 1.8g	エネルギー 572kcal 塩分 2.4g

	昼食	夕食
22	ロールキャベツの中華風 インゲンソテー 菜の花とコーンのわさびマヨ和え 肉野菜煮込み 切干大根煮	鶏肉のマーマレード煮 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 白菜と揚げの旨煮 大根と竹輪の煮物 人参しりしり
日	エネルギー 476kcal 塩分 2.1g	エネルギー 478kcal 塩分 1.4g

23	ちらし寿司 鶏肉と蓮根の青のり炒め キャベツとザーサイのナムル	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 小松菜の辛子和え 若芽とパインの酢の物 なすのミートソース煮 枝豆と人参のあっさり煮
月	エネルギー 474kcal 塩分 2.3g	エネルギー 558kcal 塩分 1.7g

24	豚バラとキャベツのスタミナ炒め ふきの含め煮 パスタのクリーム煮 大根と柚子の甘酢漬	ポテトコロケ 人参のおかかサラダ 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 切干大根の韓国風炒め ひじきとベーコンの煮物
火	エネルギー 546kcal 塩分 1.6g	エネルギー 567kcal 塩分 2.0g

25	鶏肉と野菜の甘酢炒め キャベツのピリ辛マヨネーズ ジャガ芋ときのこの煮物 切干大根のカレーきんぴら	サワラのごま焼 うま塩キャベツ れんこんと人参の甘露煮 豚バラと春雨のニラ玉炒め 野菜のおひたし
水	エネルギー 497kcal 塩分 1.7g	エネルギー 503kcal 塩分 1.7g

26	ブリのごま醤油焼 オクラのおひたし 大根の甘酢漬 豚肉のチリソース炒め 竹輪の辛子炒め	根菜入りハンバーグ キャベツの土佐煮 若芽のごま酢和え マカロニのペペロン炒め きくらげとこんにやくの佃煮
木	エネルギー 533kcal 塩分 1.6g	エネルギー 503kcal 塩分 2.1g

27	鶏肉のホワイトソース煮 法蓮草 たたきごぼう きのこ玉ねぎの卵とじ 一夜漬	さば梅煮 切干と人参のハリハリ キャベツの麻婆あんかけ ふきのきんぴら
金	エネルギー 474kcal 塩分 1.8g	エネルギー 558kcal 塩分 1.8g

28	赤魚の生姜煮 白滝と人参のたらこ炒り 白菜と竹輪の煮びたし ナスと麩の炒め煮 オクラのペペロンチーノ	北海道がたん煮 春雨のごま炒め 五色煮豆 さっぱりキャベツのレモン風味
土	エネルギー 482kcal 塩分 1.4g	エネルギー 486kcal 塩分 1.7g

	昼食	夕食
29	アジのカレー焼 人参煮 コンニャクとごぼうのきんぴら 玉ねぎと高野豆腐の煮物 菜の花とツナの辛子和え	鶏団子のケチャップ煮 平さやいんげん カリフラワーの甘酢漬 じゃが芋の洋風玉子とじ 切干大根としらすの煮物
日	エネルギー 474kcal 塩分 1.8g	エネルギー 488kcal 塩分 2.1g

30	豚肉と茄子の中華炒め 大根の酢醤油漬 麩の野菜あんかけ 小松菜の柚子和え	まぐろカツ 菜の花 人参とぜんまいのナムル 野菜炒め 竹輪のごま炒め
月	エネルギー 537kcal 塩分 1.9g	エネルギー 561kcal 塩分 2.0g

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。

郷土料理