

10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	オニオンソースハンバーグ 白菜の土佐酢和え ごぼうとさつま揚げの炒り煮 大豆とキャベツのコンソメ煮 昆布の佃煮	白身魚のみぞれ煮 インゲンソテー コーンサラダ 豚肉と小松菜の中華春雨煮 人参のきんぴら	エネルギー 487kcal 塩分 2.1g	エネルギー 505kcal 塩分 1.8g	8	オムレツイタリアンソース スパソテー 鶏ミンチと小松菜の煮物 豚バラとキャベツの炒め物 一夜漬	鶏の柚子胡椒炒め ブロッコリーの卵とじ 味噌ジャガ煮 枝豆のペペロンチーノ風	エネルギー 485kcal 塩分 1.8g	エネルギー 470kcal 塩分 1.7g	
2	さば塩焼 キャベツソテー オクラのおかか和え梅風味 法蓮草と豆腐のチャンプルー ひじき煮	バーベキューチキン ミックスソテー キャベツと油揚げの味噌煮 大根と竹輪の煮物 一夜漬	エネルギー 516kcal 塩分 2.3g	エネルギー 489kcal 塩分 1.6g	9	ミックスカレー 五色煮豆 和風コールスロー	ます白糍焼 小松菜のおひたし 大根のあっさり生姜漬け 豚バラと春雨のニラ玉炒め 人参のおかかサラダ	エネルギー 582kcal 塩分 2.0g	エネルギー 497kcal 塩分 1.6g	
3	やわらかメンチカツ 若芽ともやしの酢の物 イカときこのトマト煮 枝豆とコーンのバター風味	赤魚のバジルオリーブ焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー キャロットラペ じゃが芋のそぼろあん 菜の花のごま味噌和え	エネルギー 581kcal 塩分 2.4g	エネルギー 470kcal 塩分 1.4g	10	鯖のごま焼 ふきのきんぴら さつま芋と切干大根の煮物 キャベツの麻婆あんかけ 青菜のマヨネーズ和え	やわらかハンバーグ インゲンソテー 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 肉野菜煮込み 五目うの花	エネルギー 560kcal 塩分 1.6g	エネルギー 502kcal 塩分 1.6g	
4	治部風煮物 枝豆とコーンのサラダ マカロニのペペロン炒め きくらげとこんにゃくの佃煮	麻婆豆腐 きんぴられんこん 麩と野菜の煮物 大根と柚子の甘酢漬け	エネルギー 474kcal 塩分 2.0g	エネルギー 506kcal 塩分 1.9g	11	豚肉と厚揚げの炒め物 キャベツとザーサイのナムル じゃが芋の洋風玉子とじ 白滝とチンゲン菜の煮物	ロールキャベツの赤ワイン煮 菜の花 大根とひじきの煮物 鶏肉と蓮根の青のり炒め キャロットラペ	エネルギー 544kcal 塩分 1.8g	エネルギー 483kcal 塩分 2.0g	
5	豚肉とザーサイの中華炒め キャベツとインゲンのソテー 根菜と大豆の洋風煮 竹輪の辛子炒め	あぶらかれいみりん焼 法蓮草のおひたし 若芽と蒲鉾のわさびマヨ さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め 切干大根のカレーきんぴら	エネルギー 471kcal 塩分 1.9g	エネルギー 482kcal 塩分 1.5g	12	ポテトコロッケ 小松菜の辛子和え 切干大根煮 イカと白菜の中華煮 竹輪のごま炒め	赤魚の生姜煮 キャベツの土佐煮 きんぴら マカロニとツナの和風炒め 人参とコーンの和え物	エネルギー 529kcal 塩分 2.2g	エネルギー 483kcal 塩分 1.5g	
6	サワラの磯辺焼 オクラのペペロンチーノ ひじきとごぼうのナムル キャベツとしらすの卵とじ 人参のきな粉和え	鶏肉マスタード チンゲン菜とピーマンのソテー ふきと油揚げの炒め煮 パスタのクリーム煮 白菜のとろみ煮	エネルギー 474kcal 塩分 1.6g	エネルギー 529kcal 塩分 1.5g	13	ブリのごま醤油焼 人参煮 大根と大豆の煮物 ジャガ芋ときこの煮物 若芽ともやしの酢の物	照焼チキン 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 大根の酢醤油漬け 野菜炒め ふきの含め煮	エネルギー 499kcal 塩分 1.7g	エネルギー 505kcal 塩分 1.9g	
7	キャベツと豚肉の塩あんかけ	白身フライ			14	肉団子の中華炒め	ハッシュドポーク			
月	カリフラワーのピクルス ナスと麩の炒め煮 白滝と人参のたらこ炒り	切干と人参のハリハリ オクラとコーンの炒め物 さっぱりキャベツのレモン風味	エネルギー 485kcal 塩分 1.5g	エネルギー 654kcal 塩分 1.5g	月	コンニャクとごぼうのきんぴら マカロニのペペロン炒め オクラのおひたし	れんこんの五目炒め煮 切干とキャベツのごま酢和え	エネルギー 532kcal 塩分 2.0g	エネルギー 545kcal 塩分 2.2g	

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食						
15	まぐろカツ 大根の酢漬 青梗菜の中華和え 豚肉のチリソース炒め 白菜のとろみ煮	鶏肉のねぎ塩だれ 人参のきんぴら 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 大根とウインナーの洋風煮 菜の花とツナの辛子和え	白身魚の生姜煮 キャベツソテー 肉入りうの花 なすのミートソース煮 キャロットラペ	肉団子の柚子風味野菜あん カリフラワーとウインナーのカレー煮 マカロニとツナの和風炒め 青菜のマヨネーズ和え	鶏肉と野菜の塩麴炒め 根菜入りハンバーグ 人参のきんぴら 切干と法蓮草のおひたし じゃが芋と人参のカレー炒め ひじき煮	エネルギー 522kcal 塩分 1.7g	エネルギー 487kcal 塩分 1.6g	エネルギー 473kcal 塩分 1.5g	エネルギー 490kcal 塩分 1.9g	エネルギー 475kcal 塩分 2.0g	エネルギー 477kcal 塩分 2.0g	
16	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜とピーマンのソテー 切干と人参のハリハリ 白菜と鶏肉のとろみ煮 キャベツの漬物柚子風味	白身魚の味噌煮 平さやいんげん スパゲティサラダ 油揚げの玉子とじ 野菜のおひたし	豚キムチ 蕪と若芽の酢の物 味噌ジャガ煮 オクラのおひたし	豆腐ハンバーグ 人参煮 白菜と揚げの旨煮 鶏のうま煮 コーンと挽肉の炒め物	ハムカツ 白菜の土佐酢和え コンニャクとごぼうのきんぴら 五色煮豆 青菜のマヨネーズ和え	赤魚のみぞれ煮 うま塩キャベツ 若芽とオクラの酢の物 ナスと蕪の炒め煮 人参とコーンの和え物	エネルギー 484kcal 塩分 1.8g	エネルギー 477kcal 塩分 1.7g	エネルギー 497kcal 塩分 1.7g	エネルギー 491kcal 塩分 1.8g	エネルギー 558kcal 塩分 1.6g	エネルギー 476kcal 塩分 1.7g
17	鶏のちゃんちゃん焼き たたきごぼう 五色煮豆 一夜漬	北海道がたたん煮 オクラのボン酢ジュレ和え 蕪と野菜の煮物 白滝と人参のたらこ炒り	大分県吉野の鶏飯  豚肉ときくらげの卵炒め キャベツの白ドレ和え	ブリの塩焼 大根の酢漬 若芽と蒲鉾の青じそ風味 マカロニのコーンクリーム煮 人参のきな粉和え	鶏団子のケチャップ煮 菜の花 切干大根の酢の物 油揚げの玉子とじ 竹輪の辛子炒め	ポークジンジャー 人参とぜんまいのナムル 野菜の味噌煮込み 一夜漬	エネルギー 472kcal 塩分 1.9g	エネルギー 472kcal 塩分 1.9g	エネルギー 480kcal 塩分 1.9g	エネルギー 486kcal 塩分 1.4g	エネルギー 487kcal 塩分 2.1g	エネルギー 474kcal 塩分 1.8g
18	和風おろしハンバーグ さっぱりキャベツのレモン風味 ブロッコリーの卵とじ 玉ねぎと高野豆腐の煮物 枝豆と人参のあっさり煮	赤魚の煮付け ふきのきんぴら れんこんサラダ 春雨と鶏肉の煮物 竹輪の辛子炒め	赤魚の味噌煮 法蓮草 さつま芋のからしマヨ 根菜と大豆の洋風煮 一夜漬	とんかつ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー れんこんと人参の甘露煮 キャベツの麻婆あんかけ 切干大根としらすの煮物	ライフレリに お任せください!	エネルギー 492kcal 塩分 1.7g	エネルギー 489kcal 塩分 1.7g	エネルギー 481kcal 塩分 1.9g	エネルギー 568kcal 塩分 1.6g			
19	カレー塩焼 インゲンソテー ひじきとさつま揚げの煮物 豚肉と白菜の卵入り中華煮 大根のあっさり生姜漬	鶏の天ぷら きくらげとこんにゃくの佃煮 大豆としらすの甘辛煮 ナスと蕪の炒め煮 菜の花のごま味噌和え	厚揚げと椎茸の炊き合せ  鶏ミンチと小松菜の煮物 豚肉と蓮根の炒め物 竹輪のごま炒め	豚肉と茄子の中華炒め ぜんまいとコンニャクの炒め煮 蕪と大根の煮物 小松菜の辛子和え	● 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。	エネルギー 474kcal 塩分 1.8g	エネルギー 477kcal 塩分 1.8g	エネルギー 488kcal 塩分 1.8g	エネルギー 539kcal 塩分 1.9g	● 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。	
20	えびカツ うま塩キャベツ 茨城県煮合い 大根と竹輪の煮物 人参とコーンの和え物	ポークチャップ 若芽のごま酢和え じゃが芋のそばろあん 切干大根煮	アジの幽庵焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 切干と人参のハリハリ ポークビーンズ 白菜のとろみ煮	鶏肉のマーマレード煮 インゲンと人参のグラッセ カリフラワーのピクルス キャベツと春雨のカレー炒め ふきの含め煮		エネルギー 512kcal 塩分 1.7g	エネルギー 512kcal 塩分 2.0g	エネルギー 474kcal 塩分 1.7g	エネルギー 474kcal 塩分 1.3g			
21	鶏肉とさつま芋の韓国風炒め 人参とぜんまいのナムル 蕪の野菜あんかけ オクラのペペロンチーノ	サワラのごま焼 白菜の土佐酢和え 菜の花とコーンのわさびマヨ和え 高野豆腐の卵とじ ひじき煮	ロールキャベツのトマト煮込み スパソテー ごぼうとさつま揚げの炒り煮 白菜と青梗菜の塩あんかけ ふきのきんぴら	山形いも煮 大根の酢醤油漬 揚げナスの煮物 キャベツの土佐煮	 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。	エネルギー 469kcal 塩分 1.7g	エネルギー 507kcal 塩分 1.8g	エネルギー 473kcal 塩分 1.8g	エネルギー 489kcal 塩分 1.7g			

**ライフレリに
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。