

11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いたします。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	白身魚の生姜煮 人参煮 じゃがいもといんげんの煮物 大豆とキャベツのコンソメ煮 菜の花のごま味噌和え	ポテトコロッケ 法蓮草のおひたし 豚挽き肉と切干大根の煮物 玉ねぎと高野豆腐の煮物 キャベツの漬物柚子風味	金	やわらかハンバーグ ミックスソテー 肉入りうの花 野菜とハムの卵炒め オクラのペペロンチーノ	サワラの磯辺焼 小松菜の辛子和え ふきの含め煮 さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め ひじきとベーコンの煮物
	エネルギー 475kcal 塩分 1.6g	エネルギー 562kcal 塩分 1.9g		エネルギー 473kcal 塩分 1.5g	エネルギー 497kcal 塩分 1.8g
2	鶏のカレー照煮込み 赤ピーマンと玉ねぎのソテー キャベツとザーサイのナムル 白菜と麩の玉子とじ 切干大根煮	牛肉と竹の子入り春雨炒め ごぼうのごま酢和え 大根とウインナーの洋風煮 ピーマンと鶏挽肉の炒め物	土	赤魚の煮付け インゲンとえのきの炒め物 玉子スパサラダ 麩と野菜の煮物 キャロットラペ	キャベツと豚肉の塩あんかけ れんごんの土佐煮 大豆とベーコンのクリーム煮 白菜のとろみ煮
	エネルギー 499kcal 塩分 1.7g	エネルギー 533kcal 塩分 2.0g		エネルギー 473kcal 塩分 1.7g	エネルギー 506kcal 塩分 1.5g
3	豚肉とキャベツのトマトチーズ 若芽ともやしの酢の物 イカとじゃが芋の煮物 枝豆とコーンのバター風味	カレイ塩焼 さっぱりキャベツのレモン風味 高野豆腐の炒り煮 マカロニとソナの和風炒め 大根と柚子の甘酢漬	日	鶏肉のきのこあん 人参のきんぴら おくらのとろろ和え マカロニのペペロン炒め こんにゃくの梅おかか和え	キーマカレー 大根と鶏肉のごま味噌煮 キャベツとザーサイのナムル
	エネルギー 493kcal 塩分 1.8g	エネルギー 470kcal 塩分 1.8g		エネルギー 480kcal 塩分 1.8g	エネルギー 480kcal 塩分 2.1g
4	ブリのごま焼 チンゲン菜とピーマンのソテー バジルポテトチキン キャベツの麻婆あんかけ 一夜漬	鶏のちゃんちゃん焼き 大根とコーンの中華和え 豚肉とさつま芋のごま炒め きくらげとこんにゃくの佃煮	月	プレーンオムレツ インゲンソテー ぜんまいとミンチの煮物 白菜と鶏肉のとろみ煮 菜の花とひじきのごま和え	肉団子の中華炒め カリフラワーのピクルス ナスと麩の炒め煮 きのこの佃煮
	エネルギー 532kcal 塩分 1.7g	エネルギー 479kcal 塩分 2.0g		エネルギー 481kcal 塩分 1.6g	エネルギー 537kcal 塩分 1.7g
5	えびカツ 枝豆と人参のあっさり煮 若芽のごま酢和え 麩と大根の煮物 鶏ミンチと小松菜の煮物	さば梅煮 白菜と竹輪の煮びたし きのこ玉ねぎの卵とじ 白滝とチンゲン菜の煮物	火	豚バラと白菜の柚子風味煮 フレンチマカロニ ツナじゃがバター 切干大根としらすの煮物	鶏肉とさつま芋の韓国風炒め 人参のきな粉和え 油揚げの玉子とじ きくらげとこんにゃくの佃煮
	エネルギー 525kcal 塩分 1.4g	エネルギー 533kcal 塩分 1.8g		エネルギー 533kcal 塩分 1.7g	エネルギー 487kcal 塩分 1.8g
6	ます白糍焼 オクラのおひたし 切干大根とベーコンの煮物 野菜炒め ふきのきんぴら	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん キャベツのコンソメ煮 カリフラワーのピーナッツ味噌和え 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 菜の花ときこの和え物	水	ロールキャベツの赤ワイン煮 枝豆と人参のあっさり煮 南瓜サラダ れんごんの五目炒め煮 竹輪の辛子炒め	白身フライ 大根の酢醤油漬 キャベツと春雨のカレー炒め 菜の花のごま味噌和え
	エネルギー 481kcal 塩分 1.7g	エネルギー 523kcal 塩分 1.6g		エネルギー 493kcal 塩分 1.9g	エネルギー 647kcal 塩分 1.6g
7	鶏肉のレモン風味焼 人参のおかかサラダ 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 根菜と大豆の洋風煮 菜の花のおひたし	豚キムチ 野菜のおひたし じゃが芋のそぼろあん 白滝と人参のたらこ炒り	木	さばみりん干焼 キャベツの漬物柚子風味 わかめとパプリカの和え物 麩の野菜あんかけ 切干と人参のハリハリ	オニオンソースハンバーグ 人参煮 ぜんまいとコンニャクの炒め煮 大豆とキャベツのコンソメ煮 大根と露の照り煮
	エネルギー 524kcal 塩分 1.8g	エネルギー 471kcal 塩分 1.7g		エネルギー 546kcal 塩分 1.7g	エネルギー 482kcal 塩分 2.2g

	昼食	夕食
	高菜チャーハン	豚肉と厚揚げの炒め物
15	白菜とミンチの中華炒め	キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け じゃがいもとコーンのバター醤油
	豆と海藻の青じそサラダ	竹輪のカレー炒め
金	エネルギー 494kcal 塩分 2.4g	エネルギー 531kcal 塩分 1.9g

	鶏の天ぷら	あぶらかれい味噌煮
16	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	大根の酢漬
	麩と若芽の酢の物	青梗菜のピーナッツ和え
	マカロニとツナの和風炒め	五色煮豆
	一夜漬	キャベツの土佐煮
土	エネルギー 471kcal 塩分 1.8g	エネルギー 482kcal 塩分 1.8g

	アジのカレー焼	麻婆豆腐
17	枝豆のペペロンチーノ風	切干大根の洋風きんぴら
	キャロットラペ	味噌ジャガ煮
	鶏肉と冬野菜の洋風煮	青菜のマヨネーズ和え
	さっぱりキャベツのレモン風味	
日	エネルギー 480kcal 塩分 1.7g	エネルギー 496kcal 塩分 1.9g

	ポークジンジャー	白身魚のみぞれ煮
18	カリフラワーの甘酢漬け	白菜の土佐酢和え
	大根と竹輪の煮物	若芽と油揚げのおひたし
	オクラのおひたし	豚肉と小松菜の中華春雨煮
		ふきの含め煮
月	エネルギー 471kcal 塩分 1.7g	エネルギー 480kcal 塩分 1.8g

	さば味噌粕焼	鶏団子のケチャップ煮
19	人参と鶏ミンチの炒め物	うま塩キャベツ
	キャベツとインゲンのソテー	ひじきとさつま揚げの煮物
	麩の甘酢炒め	高野豆腐の卵とじ
	こんにゃくの梅おかか和え	菜の花ときのこの和え物
火	エネルギー 512kcal 塩分 1.9g	エネルギー 504kcal 塩分 2.3g

	照焼ハンバーグ	豚肉とザーサイの中華炒め
20	小松菜のおひたし	切干大根煮
	キャベツサラダ	大豆とベーコンのクリーム煮
	ツナじゃがバター	白滝と人参のたらこ炒り
	白菜のとろみ煮	
水	エネルギー 503kcal 塩分 2.0g	エネルギー 475kcal 塩分 1.8g

	鶏の柚子胡椒炒め	赤魚の生姜煮
21	フレンチマカロニ	オニオンソテー
	イカときのこのトマト煮	担々風春雨
	一夜漬	油揚げの玉子とじ
		人参とコーンの和え物
木	エネルギー 481kcal 塩分 1.7g	エネルギー 477kcal 塩分 1.3g

	昼食	夕食
	豚肉と茄子の中華炒め	ハムカツ
22	オクラのおかか和え	青じそパスタ
	梅風味野菜炒め	ぜんまいとコンニャクの炒め煮
	人参しりしり	じゃが芋のそぼろあん
		菜の花と錦糸玉子のおひたし
金	エネルギー 554kcal 塩分 2.1g	エネルギー 554kcal 塩分 1.7g

	鶏肉のサルサ風ソース	ロールキャベツの白味噌仕立て
23	法蓮草	人参煮
	高野豆腐の炒り煮	大根とカニカマの柚子胡椒マヨ
	マカロニのコーンクリーム煮	豚肉と南瓜の甘酢炒め
	白菜と若芽のナムル	菜の花のおひたし
土	エネルギー 498kcal 塩分 1.6g	エネルギー 483kcal 塩分 1.6g

	にしんの蒲焼	えび団子の炊き合せ
24	平さやいんげん	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え
	キャベツとベーコンの煮浸し	じゃが芋と人参のカレー炒め
	四川マーボ春雨	ひじき煮
	白花豆煮	
日	エネルギー 550kcal 塩分 2.1g	エネルギー 483kcal 塩分 1.9g

	やわらかメンチカツ	サワラのごま焼
25	大根の酢醤油漬け	キャベツのコンソメ煮
	豚肉のチリソース炒め	きんぴら
	小松菜の辛子和え	五色煮豆
		人参のおかかサラダ
月	エネルギー 590kcal 塩分 2.3g	エネルギー 521kcal 塩分 1.5g

	豆腐ハンバーグ	天津飯
26	オクラのペペロンチーノ	麩と大根の煮物
	鶏ミンチと小松菜の煮物	菜の花とひじきのごま和え
	豚肉と蓮根の炒め物	
	切干大根としらすの煮物	
火	エネルギー 492kcal 塩分 1.6g	エネルギー 519kcal 塩分 1.9g

	さば塩焼	治部風煮物
27	キャベツソテー	人参のきな粉和え
	若芽と油揚げのおひたし	キャベツの麻婆あんかけ
	ジャガ芋ときのこの煮物	大根と露の照り煮
	白滝とチンゲン菜の煮物	
水	エネルギー 532kcal 塩分 2.0g	エネルギー 481kcal 塩分 1.8g

	ポークチャップ	まぐろカツ
28	人参とさつま揚げの金平	スパソテー
	春雨と鶏肉の煮物	おからと玉ねぎのサラダ
	昆布の佃煮	じゃが芋の洋風玉子とじ
		白菜のとろみ煮
木	エネルギー 533kcal 塩分 2.1g	エネルギー 555kcal 塩分 1.7g

	昼食	夕食
	赤魚のみぞれ煮	鶏肉のマーマレード煮
29	インゲンとえのきの炒め物	キャベツの土佐煮
	菜の花の菜種和え	野菜のおひたし
	玉ねぎと高野豆腐の煮物	ナスと麩の炒め煮
	キャロットラペ	若芽ともやしの酢の物
金	エネルギー 496kcal 塩分 1.9g	エネルギー 476kcal 塩分 1.4g

	肉団子の柚子風味野菜あん	シイラ白醤油焼
30	ごぼうとさつま揚げの炒り煮	オクラのおひたし
	大豆とベーコンのクリーム煮	パスタのカレーマヨ和え
	豚バラと蓮根の甘辛煮	豚バラと蓮根の甘辛煮
	菜の花のごま味噌和え	大根とひじきの煮物
土	エネルギー 497kcal 塩分 2.0g	エネルギー 474kcal 塩分 1.6g

15	小豆ごはん
----	-------

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。