

# 12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	
	厚揚げと椎茸の炊き合せ		白身フライ		サワラのごま焼		オニオンソースハンバーグ
1	バンバンジーサラダ 鶏肉と冬野菜の洋風煮 青菜のマヨネーズ和え		コーンと挽肉の炒め物 野菜の味噌煮込み さっぱりキャベツのレモン風味	8	うま塩キャベツ 切干と人参のハリハリ マカロニとツナの和風炒め 菜の花ときのこの和え物		平さやいんげん 野菜のピーナッツ和え 五色煮豆 大根と露の照り煮
日	エネルギー 485kcal 塩分 1.6g		エネルギー 583kcal 塩分 1.4g	日	エネルギー 489kcal 塩分 1.8g		エネルギー 485kcal 塩分 1.9g
	鶏肉と野菜の甘酢炒め		和風おろしハンバーグ 青じそパスタ ふきの含め煮	9	バーベキューチキン ミックソテー キャベツとベーコンの煮浸し ナスと麩の炒め煮 一夜漬		豚肉と青梗菜のカレー炒め おくらのとろろ和え 冬のラタトゥイユ 大根の酢醤油漬
2	青のりポテトサラダ 法蓮草と豆腐のチャンプルー 人参のきんぴら		豚バラとキャベツのスタミナ炒め さつま芋と切干大根の煮物 きのこ油揚げの甘辛炒め 一夜漬	月	エネルギー 475kcal 塩分 1.6g		エネルギー 485kcal 塩分 1.6g
月	エネルギー 514kcal 塩分 1.8g		エネルギー 494kcal 塩分 2.0g	月	エネルギー 475kcal 塩分 1.6g		エネルギー 485kcal 塩分 1.6g
	ブリの塩焼 枝豆と人参のあっさり煮 若芽とオクラの酢の物 四川マーボ春雨 青森県玉子みそ		豚バラとキャベツのスタミナ炒め さつま芋と切干大根の煮物 きのこ油揚げの甘辛炒め 一夜漬	3	ハムカツ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 鶏ミンチと小松菜の煮物 豚肉のチリソース炒め 切干大根煮		ロールキャベツの中華風 人参煮 バジルポテトチキン 玉ねぎと高野豆腐の煮物 菜の花のごま味噌和え
3	エネルギー 499kcal 塩分 1.5g		エネルギー 540kcal 塩分 1.7g	火	エネルギー 587kcal 塩分 1.6g		エネルギー 497kcal 塩分 2.1g
火	エネルギー 499kcal 塩分 1.5g		エネルギー 540kcal 塩分 1.7g	火	エネルギー 587kcal 塩分 1.6g		エネルギー 497kcal 塩分 2.1g
	鶏のカレー照煮込み インゲンソテー キャベツのピーナッツ和え 大根とウインナーの洋風煮 白滝と人参のたらこ炒り		あぶらかれい生姜煮 白菜の土佐酢和え 竹輪のごま炒め 大豆とキャベツのコンソメ煮 チンゲン菜ともやしの和え物	4	豚肉とキャベツのトマトチーズ ます白糍焼 オクラのおひたし		鶏釜めし 菜の花とコーンのわさびマヨ和え 春雨と白菜の煮物 大根とひじきの煮物
4	エネルギー 494kcal 塩分 1.8g		エネルギー 504kcal 塩分 1.9g	水	エネルギー 475kcal 塩分 1.9g		エネルギー 470kcal 塩分 1.6g
水	エネルギー 494kcal 塩分 1.8g		エネルギー 504kcal 塩分 1.9g	水	エネルギー 475kcal 塩分 1.9g		エネルギー 470kcal 塩分 1.6g
	ハヤシライス		肉団子の中華炒め	5	赤魚の生姜煮 オニオンソテー 和風コースロー 麩の甘酢炒め 竹輪の辛子炒め		鶏のちゃんちゃん焼き さつま芋と切干大根の煮物 高野豆腐の卵とじ マカロニの明太マヨ和え
5	エネルギー 529kcal 塩分 2.4g		エネルギー 510kcal 塩分 2.1g	木	エネルギー 490kcal 塩分 1.6g		エネルギー 480kcal 塩分 1.9g
木	エネルギー 529kcal 塩分 2.4g		エネルギー 510kcal 塩分 2.1g	木	エネルギー 490kcal 塩分 1.6g		エネルギー 480kcal 塩分 1.9g
	さば梅煮		鶏肉とさつま芋の韓国風炒め	6	香味おろしかつ インゲンソテー キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング 四川マーボ春雨 塩枝豆		あぶらかれいみりん焼 ピーマンと搾菜の中華和え キャベツと油揚げの味噌煮 豚肉とさつま芋のごま炒め ふきのきんぴら
6	エネルギー 535kcal 塩分 1.6g		エネルギー 483kcal 塩分 1.7g	金	エネルギー 497kcal 塩分 2.0g		エネルギー 478kcal 塩分 1.4g
金	エネルギー 535kcal 塩分 1.6g		エネルギー 483kcal 塩分 1.7g	金	エネルギー 497kcal 塩分 2.0g		エネルギー 478kcal 塩分 1.4g
	豚肉と湯葉のオイスター炒め		赤魚の味噌煮 人参グラッセ ごぼうのごま酢和え	7	鶏団子のケチャップ煮 菜の花 大根の甘酢漬 野菜炒め ごま昆布		豆腐ハンバーグ キャベツソテー さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え 鶏肉と冬野菜の洋風煮 人参のきんぴら
7	エネルギー 493kcal 塩分 1.9g		エネルギー 486kcal 塩分 1.8g	土	エネルギー 499kcal 塩分 2.1g		エネルギー 487kcal 塩分 1.7g
土	エネルギー 493kcal 塩分 1.9g		エネルギー 486kcal 塩分 1.8g	土	エネルギー 499kcal 塩分 2.1g		エネルギー 487kcal 塩分 1.7g

	昼食	夕食
15	プレーンオムレツ スパソテー 人参と竹輪のごま和え 白菜と豚肉の柚子昆布 おからと玉ねぎのサラダ	鶏肉マスタード インゲンと人参のグラッセ カリフラワーのピクルス 大豆とキャベツのコンソメ煮 ひじき煮
日	エネルギー 509kcal 塩分 1.6g	エネルギー 494kcal 塩分 1.7g
16	さば塩焼 キャベツのコンソメ煮 金時豆煮 麩と野菜の煮物 一夜漬	ミックスカレー 大根とウインナーの洋風煮 若芽としらすのおひたし
月	エネルギー 534kcal 塩分 2.1g	エネルギー 517kcal 塩分 2.2g
17	牛肉と竹の子入り春雨炒め 大根と竹輪のひじき煮 キャベツの麻婆あんかけ 菜の花ときこの和え物	赤魚の煮付け 小松菜の辛子和え キャベツのピーナッツ和え 野菜のチリソース煮 白菜のトロみ煮
火	エネルギー 545kcal 塩分 1.8g	エネルギー 471kcal 塩分 1.6g
18	サワラの磯辺焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 人参のきな粉和え 味噌ジャガ煮 野菜の三杯酢	鶏の天ぷら キャベツの土佐煮 ポテトマサラダ ナスと麩の炒め煮 切干大根としらすの煮物
水	エネルギー 471kcal 塩分 1.8g	エネルギー 476kcal 塩分 1.7g
19	豚キムチ ふきと油揚げの炒め煮 蒸し鶏と春雨の中華煮 こんにゃくの梅おかか和え	あぶらかれいみぞれ煮 平さやいんげん 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 大豆とベーコンのクリーム煮 一夜漬
木	エネルギー 500kcal 塩分 1.8g	エネルギー 487kcal 塩分 1.9g
20	根菜入りハンバーグ 枝豆と人参のあっさり煮 さつま芋と切干大根の煮物 豚肉のチリソース炒め 五目うの花	鶏肉のホワイトソース煮 オクラのペペロンチーノ きんぴら 豆腐としめじのトロみ煮 人参しりしり
金	エネルギー 495kcal 塩分 2.0g	エネルギー 468kcal 塩分 1.6g
21	キャベツと豚肉の塩あんかけ カリフラワーの甘酢漬 パスタのクリーム煮 ピーマンと鶏挽肉の炒め物	えびカツ チンゲン菜とピーマンのソテー キャベツとザーサイのナムル ジャガ芋ときこの煮物 大豆煮
土	エネルギー 488kcal 塩分 1.5g	エネルギー 506kcal 塩分 1.6g

	昼食	夕食
22	にしんの生姜煮 インゲンとえきの炒め物 切干大根煮 冬のラタトゥイユ さっぱりキャベツのレモン風味	さつま芋ご飯 鶏肉としめじの柚子胡椒バター炒め 担々風春雨 法蓮草と豆腐のチャンプルー 白花豆煮
日	エネルギー 508kcal 塩分 2.0g	エネルギー 470kcal 塩分 1.7g
23	ポテトコロケ オクラのおひたし 大豆とトマトのマリネサラダ きのこ油揚げの甘辛炒め きくらげとこんにゃくの佃煮	豚肉と茄子の中華炒め 若芽のごま酢和え 大根と竹輪の煮物 人参と鶏ミンチの炒め物
月	エネルギー 596kcal 塩分 2.0g	エネルギー 536kcal 塩分 1.8g
24	肉団子の柚子風味野菜あん 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩の甘酢炒め 青菜のマヨネーズ和え	白身魚の味噌煮 法蓮草のおひたし キャベツの白ドレ和え 豚バラと春雨のニラ玉炒め ひじき煮
火	エネルギー 474kcal 塩分 2.0g	エネルギー 480kcal 塩分 2.0g
25	照焼チキン インゲンと人参のグラッセ 大根の酢醤油漬 豚バラとキャベツの炒め物 竹輪のカレー炒め	ポークチャップ 若竹煮 野菜とハムの卵炒め 枝豆のペペロンチーノ風
水	エネルギー 544kcal 塩分 1.8g	エネルギー 517kcal 塩分 2.0g
26	ブリのごま醤油焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ふきの含め煮 キャベツの麻婆あんかけ 人参のきんぴら	やわらかメンチカツ キャベツとインゲンのソテー 竹輪とじゃがいもの和風炒め 法蓮草と油揚げの煮物
木	エネルギー 520kcal 塩分 1.7g	エネルギー 568kcal 塩分 2.5g
27	大分県吉野の鶏飯 豚肉ときくらげの卵炒め 大根とコーンの中中華和え	赤魚のみぞれ煮 キャベツの土佐煮 春雨のごま炒め ナスと麩の炒め煮 一夜漬
金	エネルギー 470kcal 塩分 2.1g	エネルギー 478kcal 塩分 1.8g
28	カレイ塩焼 キャベツのコンソメ煮 マカロニと白菜のツナクリーム煮 玉ねぎと高野豆腐の煮物 大根のあっさり生姜漬	やわらかハンバーグ オニオンソテー じゃがいもといんげんの煮物 れんこんの五目炒め煮 白菜のトロみ煮
土	エネルギー 475kcal 塩分 1.9g	エネルギー 474kcal 塩分 1.7g

	昼食	夕食
29	ロールキャベツの白味噌仕立て オクラのペペロンチーノ 茨城県煮合い 鶏肉と大豆の生姜煮 大根と露の照り煮	鶏肉のねぎ塩だれ チンゲン菜とピーマンのソテー 切干大根としらすの煮物 豚肉のチリソース炒め 一夜漬
日	エネルギー 475kcal 塩分 1.8g	エネルギー 477kcal 塩分 1.5g
30	助宗タラの白醤油焼 人参のおかかサラダ キャベツとベーコンの炒め物 豚肉と小松菜の中華春雨煮 きのこの佃煮	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんぴら キャベツとザーサイのナムル 白菜と鶏肉のトロみ煮 五目うの花
月	エネルギー 493kcal 塩分 2.0g	エネルギー 508kcal 塩分 2.0g
31	ポークジンジャー 切干と小松菜の煮物 マカロニのコーンクリーム煮 人参と鶏ミンチの炒め物	チーズささみフライ キャベツソテー エノキのナポリタン風 五色煮豆 きくらげとこんにゃくの佃煮
火	エネルギー 476kcal 塩分 1.5g	エネルギー 526kcal 塩分 1.8g

## 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。