

1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
	ます白糍焼 一夜漬	牛肉と竹の子入り春雨炒め		鶏の天ぷら オニオンソテー	豚バラと白菜の柚子風味煮
1	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め ピーマンと豚バラのオイスター炒め 枝豆とコーンのバター風味	キャベツとベーコンの煮浸し 麩の甘酢炒め 人参しりしり	8	じゃがいもといんげんの煮物 豚肉のチリソース炒め 大根とひじきの煮物	ぜんまいとミンチの煮物 麩と野菜の煮物 高野豆腐煮
水	エネルギー 497kcal 塩分 1.7g	エネルギー 543kcal 塩分 1.9g	水	エネルギー 477kcal 塩分 1.8g	エネルギー 488kcal 塩分 1.7g
2	オニオンソースハンバーグ うま塩キャベツ 肉入りうの花 マカロニとツナの和風炒め ひじき煮	豚肉とザーサイの中華炒め きんぴら 大根とウインナーの洋風煮 キャベツの漬物 柚子風味	9	ロールキャベツの中華風 人参煮 エノキのナポリタン風 鶏肉のすき焼き煮 さつま芋と小松菜の煮物	さば塩焼 キャベツのコンソメ煮 若芽と油揚げのおひたし じゃが芋と人参のカレー炒め 大根と露の照り煮
木	エネルギー 482kcal 塩分 2.0g	エネルギー 482kcal 塩分 1.7g	木	エネルギー 475kcal 塩分 2.2g	エネルギー 514kcal 塩分 2.1g
3	鶏肉とさつま芋の韓国風炒め 大豆と人参の煮物 野菜炒め 大根の酢醤油漬	あぶらかれいみりん焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 白菜と竹輪の煮びたし 切干大根と豚肉の炒め物 人参のきんぴら	10	白身魚のみぞれ煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 なすの中華風南蛮漬 野菜とハムの卵炒め 法蓮草と油揚げの煮物	鶏の柚子胡椒炒め カリフラワーの甘酢漬 マカロニとツナの和風炒め 切干と小松菜の煮物
金	エネルギー 485kcal 塩分 1.6g	エネルギー 486kcal 塩分 1.4g	金	エネルギー 475kcal 塩分 2.0g	エネルギー 491kcal 塩分 1.6g
4	豚肉のおろし煮 カリフラワーのピクルス 四川マーボ春雨 昆布の佃煮	ポテトコロッケ 人参のレモン煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 鶏肉ときのこのピリ辛炒め 塩枝豆	11	ちらし寿司 鶏肉と冬野菜の洋風煮 枝豆とコーンのサラダ	ポークチャップ 若芽と蒲鉾の青じそ風味 豆腐としめじのとろみ煮 人参と鶏ミンチの炒め物
土	エネルギー 559kcal 塩分 2.0g	エネルギー 563kcal 塩分 2.0g	土	エネルギー 473kcal 塩分 2.2g	エネルギー 486kcal 塩分 1.9g
5	肉団子の中華炒め 切干と人参のハリハリ 法蓮草と豆腐のチャンプルー ピーマンと鶏挽肉の炒め物	チキンピカタ 青じそパスタ ひじきとさつま揚げの煮物 根菜と大豆の洋風煮 白菜のとろみ煮	12	鶏肉のマーマレード煮 インゲンソテー 蒸し野菜の塩こうじ和え 春雨と白菜の煮物 竹輪のカレー炒め	赤魚の煮付け 人参のきな粉和え さつま芋と切干大根の煮物 キャベツの麻婆あんかけ 白菜と若芽のナムル
日	エネルギー 506kcal 塩分 2.0g	エネルギー 565kcal 塩分 2.1g	日	エネルギー 477kcal 塩分 1.4g	エネルギー 471kcal 塩分 1.5g
6	豚肉と厚揚げの炒め物 カリフラワーとウインナーのカレー煮 パスタのクリーム煮 一夜漬	赤魚の生姜煮 キャベツの土佐煮 中華うま煮 ナスと麩の炒め煮 大根の甘酢漬	13	照焼ハンバーグ オクラのおひたし 大根の酢醤油漬 野菜炒め ピーマンと鶏挽肉の炒め物	豚肉と湯葉のオイスター炒め ひじきのごまマヨ和え 麩と大根の煮物 こんにゃくの梅おかか和え
月	エネルギー 528kcal 塩分 1.8g	エネルギー 472kcal 塩分 1.4g	月	エネルギー 486kcal 塩分 2.1g	エネルギー 500kcal 塩分 1.6g
7	ブリのごま焼 枝豆と人参のあっさり煮 ふきと油揚げの炒め煮 ツナじゃがバター 鶏ミンチと小松菜の煮物	和風おろしハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 大根とコーンの中華和え 豚バラと春雨のニラ玉炒め さっぱりキャベツのレモン風味	14	まぐろカツ うま塩キャベツ 若芽と春雨のサラダ きのこ玉ねぎの卵とじ 一夜漬	鶏のちゃんちゃん焼き たたきごぼう 五色煮豆 青菜のマヨネーズ和え
火	エネルギー 523kcal 塩分 1.7g	エネルギー 503kcal 塩分 1.8g	火	エネルギー 501kcal 塩分 1.8g	エネルギー 483kcal 塩分 1.8g

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
	キャベツと豚肉の塩あんかけ	キーマカレー		白身魚の生姜煮	ロールキャベツの赤ワイン煮	白身フライ	鶏肉と野菜の甘酢炒め				
15	マカロニの明太マヨ和え	鶏のうま煮		22 野菜のピーナッツ和え	オクラのペペロンチーノ	29 春雨と菜の花の梅わさ and え	青のりポテトサラダ				
	麩の甘酢炒め				高野豆腐の炒り煮	キャベツと挽肉のカレー炒め	麩と野菜の煮物				
	ひじき煮	切干と法蓮草のおひたし			大根と鶏肉のごま味噌煮	白菜のとりみ煮	大根のあっさり生姜漬け				
水	エネルギー 482kcal	エネルギー 479kcal		水	エネルギー 472kcal	エネルギー 496kcal	水	エネルギー 655kcal	エネルギー 487kcal		
	塩分 1.7g	塩分 2.2g			塩分 1.7g	塩分 1.8g		塩分 1.5g	塩分 1.9g		
16	プレーンオムレツ	ハーブチキンソテー		23 鶏肉のきのこあん	えびカツ	30 豚キムチ	あぶらかれいみぞれ煮				
	ピーマンと搾菜の中華和え	キャベツの土佐煮			うま塩キャベツ		オクラのおひたし				
	大根と柚子の甘酢漬	若芽ともやしの酢の物			ぜんまいとコンニャクの炒め煮	玉子スパサラダ	キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング				
	れんこんの五目炒め煮	野菜のチリソース煮			大豆とベーコンのクリーム煮	じゃが芋のそぼろあん	パスタのクリーム煮				
	白滝と人参のたらこ炒り	白菜のとりみ煮			菜の花とひじきのごま和え	野菜の三杯酢	五目うの花				
木	エネルギー 469kcal	エネルギー 490kcal		木	エネルギー 520kcal	エネルギー 534kcal	木	エネルギー 501kcal	エネルギー 484kcal		
	塩分 1.6g	塩分 1.5g			塩分 1.8g	塩分 1.5g		塩分 1.7g	塩分 2.0g		
17	鶏団子のケチャップ煮	ハムカツ		24 にしんの蒲焼	やわらかハンバーグ	31 シイラ白醬油焼	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん				
	枝豆のペペロンチーノ風	法蓮草のおひたし			ふきのきんぴら	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	ピーマンと搾菜の中華和え				
	人参とぜんまいのナムル	あさりとひじきのあっさり煮			麩と若芽の酢の物	春雨のごま炒め	キャベツとベーコンの煮浸し				
	大根とウインナーの洋風煮	豚バラと春雨のニラ玉炒め			大根と竹輪の煮物	豚肉のチリソース炒め	麩の甘酢炒め				
	おからと玉ねぎのサラダ	キャベツの漬物柚子風味			人参と鶏ミンチの炒め物	切干と法蓮草のおひたし	菜の花とときのこの和え物				
金	エネルギー 504kcal	エネルギー 603kcal		金	エネルギー 501kcal	エネルギー 474kcal	金	エネルギー 476kcal	エネルギー 478kcal		
	塩分 2.4g	塩分 1.9g			塩分 2.2g	塩分 1.6g		塩分 1.7g	塩分 2.0g		
18	赤魚のみぞれ煮	豆腐ハンバーグ		25 厚揚げと椎茸の炊き合せ	さば梅煮	ひじきとごぼうのナムル					
	オニオンソテー	キャベツソテー			蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ	野菜炒め					
	人参とさつま揚げの金平	エノキのナポリタン風			豚肉と野菜のネギだれ炒め	一夜漬					
	大豆とキャベツのコンソメ煮	豚肉と大根の煮物			小松菜の柚子和え						
	菜の花のごま味噌和え	きくらげとこんにゃくの佃煮									
土	エネルギー 504kcal	エネルギー 482kcal		土	エネルギー 473kcal	エネルギー 539kcal	土	エネルギー 476kcal	エネルギー 478kcal		
	塩分 1.9g	塩分 1.7g			塩分 1.6g	塩分 1.8g		塩分 1.7g	塩分 2.0g		
19	やわらかメンチカツ	長崎ちゃんぽん野菜炒め		26 ハッシュドポーク	鶏肉マスタード	● 医療食・ムース食・やわらか食のご用意が					
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	野菜のおひたし			キャベツソテー	ございます。普段のお食事が食べにくくな					
	麩と野菜の煮物	マカロニのコーンクリーム煮			カリフラワーのピクルス	たと感じましたら、お気軽にご相談ください。					
	塩枝豆	人参のきんぴら			じゃが芋とときのこの煮物	● ご飯を無料でお粥に変更できます。					
日	エネルギー 574kcal	エネルギー 472kcal		日	エネルギー 547kcal	エネルギー 481kcal	● お弁当の配達時に安否確認もいたします。				
	塩分 2.4g	塩分 1.5g			塩分 2.1g	塩分 1.5g	もしもの場合は、ご家族や担当ケアマネ				
20	ブリのごま醤油焼	鶏肉とキャベツのカレー炒め		27 サワラの磯辺焼	肉団子の柚子風味野菜あん	ジャーへご連絡いたします。					
	インゲンとえのきの炒め物				人参のきんぴら						
	キャベツの白ドレ和え	青のりポテトサラダ			担々風春雨	キャベツのピリ辛マヨネーズ					
	法蓮草と豆腐のチャンプルー	牛蒡と蓮根のそぼろ炒め			白菜と鶏肉のとりみ煮	高野豆腐の卵とじ					
	切干大根としらすの煮物	菜の花とときのこの和え物			コールスローサラダ	ひじき煮					
月	エネルギー 518kcal	エネルギー 482kcal		月	エネルギー 486kcal	エネルギー 490kcal					
	塩分 1.6g	塩分 1.8g			塩分 1.6g	塩分 2.1g					
21	豚肉と茄子の中華炒め	お魚ザンギ		28 キャベツと高菜の炒め物	赤魚の味噌煮		その他お困りのことがございましたら、				
	キャロットラペ	白菜の土佐酢和え			法蓮草		店員までお気軽にご相談くだ				
	春雨と白菜の煮物	マカロニのたまご味噌マヨ			豚挽き肉と切干大根の煮物		さい。				
	チンゲン菜ともやしの和え物	キャベツの麻婆あんかけ			野菜とハムの卵炒め						
火	エネルギー 546kcal	エネルギー 512kcal		火	エネルギー 546kcal	エネルギー 498kcal					
	塩分 1.9g	塩分 2.1g			塩分 1.8g	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
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。