

2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	ロールキャベツのトマト煮込み オクラのペペロンチーノ 肉入りうの花 さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め 一夜漬	ます白糰焼 チンゲン菜とピーマンのソテー キャベツのピーナッツ和え 佐賀県のっぺ汁風 人参のおかかサラダ	土	カレイ塩焼 インゲンソテー れんこんサラダ きのこ油揚げの甘辛炒め 竹輪のカレー炒め	ポークジンジャー なすの中華風南蛮漬け 麩と野菜の煮物 大根と露の照り煮
	エネルギー 503kcal 塩分 2.0g	エネルギー 468kcal 塩分 1.4g	土	エネルギー 479kcal 塩分 1.8g	エネルギー 499kcal 塩分 1.7g
2	赤魚の生姜煮 人参煮 春雨のごま炒め じゃがいもとコーンのバター醤油 野菜のおひたし	蕪とつくねの煮物 ぜんまいとコンニャクの炒め煮 豚肉のチリソース炒め ふきのきんぴら	日	鶏肉のねぎ塩だれ 枝豆と人参のあっさり煮 大根とコーンの中華和え じゃが芋のそばろあん 菜の花のごま味噌和え	まぐろカツ 小松菜のおひたし キャベツの白ドレ和え 豆腐としめじのとろみ煮 ピーマンと鶏挽肉の炒め物
	エネルギー 471kcal 塩分 1.5g	エネルギー 476kcal 塩分 1.8g	日	エネルギー 469kcal 塩分 1.6g	エネルギー 509kcal 塩分 1.6g
3	ハムカツ 大根と青菜の柚子和え きんぴら 五色煮豆 さっぱりキャベツのレモン風味	キャベツと豚肉の塩あんかけ 切干大根煮 マカロニのコーンクリーム煮 昆布の佃煮	月	白身魚の味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 蓮根と竹輪のきんぴら 麩の甘酢炒め ひじき煮	オニオンソースハンバーグ インゲンとえのきの炒め物 野菜のピーナッツ和え きのこ玉ねぎの卵とじ 切干と人参のハリハリ
	エネルギー 551kcal 塩分 1.6g	エネルギー 477kcal 塩分 1.7g	月	エネルギー 473kcal 塩分 2.1g	エネルギー 470kcal 塩分 2.1g
4	白身魚のみぞれ煮 菜の花 若芽のごま酢和え 豚バラと春雨のニラ玉炒め コーンと挽肉の炒め物	バーベキューチキン キャベツソテー れんこんの土佐煮 大根と竹輪の煮物 キャロットラペ	火	豚肉とキャベツのトマトチーズ マカロニとパプリカのサラダ 大根とウインナーの洋風煮 きくらげとこんにゃくの佃煮	赤魚の煮付け オクラのおひたし 人参とさつま揚げの金平 鶏のうま煮 キャベツの土佐煮
	エネルギー 478kcal 塩分 2.0g	エネルギー 477kcal 塩分 1.4g	火	エネルギー 492kcal 塩分 1.7g	エネルギー 475kcal 塩分 1.6g
5	根菜入りハンバーグ 平さやいんげん 切干大根とベーコンの煮物 マカロニとツナの和風炒め 菜の花とひじきのごま和え	さばみりん干焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ぜんまいとミンチの煮物 野菜炒め 大根の酢醤油漬	水	やわらかメンチカツ 春雨のごま炒め 高野豆腐の卵とじ 白菜のとろみ煮	鶏肉としめじの柚子胡椒バター炒め さつま芋と切干大根の煮物 パスタのクリーム煮 若芽ともやしの酢の物
	エネルギー 494kcal 塩分 2.0g	エネルギー 569kcal 塩分 1.6g	水	エネルギー 604kcal 塩分 2.4g	エネルギー 474kcal 塩分 1.7g
6	サワラのごま焼 人参のきんぴら おくらのとろろ和え じゃがいもの青のりバター炒め チンゲン菜ともやしの和え物	きのこのハヤシライス 根菜と大豆の洋風煮 キャベツの漬物柚子風味	木	メバルのバジルオリーブ焼 キャベツのコンソメ煮 人参のきな粉和え 白菜と鶏肉のとろみ煮 枝豆とコーンのバター風味	麻婆豆腐 大根の甘酢漬け 竹輪とじゃがいもの和風炒め 菜の花ときこの和え物
	エネルギー 469kcal 塩分 1.6g	エネルギー 503kcal 塩分 3.2g	木	エネルギー 477kcal 塩分 1.4g	エネルギー 477kcal 塩分 2.1g
7	プレーンオムレツ ミックソテー フレンチマカロニ 豚バラとキャベツの炒め物 一夜漬	鶏肉とさつま芋の韓国風炒め キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 春雨と白菜の煮物 人参のごま味噌サラダ	金	高菜チャーハン 豚肉と野菜の生姜炒め 切干と若芽のごま和え	あぶらかれいみりん焼 オクラのペペロンチーノ ポテトサラダ ナスと麩の炒め煮 白滝と人参のたらこ炒り
	エネルギー 532kcal 塩分 1.7g	エネルギー 470kcal 塩分 1.8g	金	エネルギー 522kcal 塩分 2.3g	エネルギー 488kcal 塩分 1.1g

	昼食	夕食
15	助宗タラの白醤油焼 法蓮草 スパゲティイタリアン 五色煮豆 大根の酢醤油漬け	肉団子の根菜あんかけ キャベツとツナのナムル 豚肉と小松菜の中華春雨煮 ふきの含め煮
土	エネルギー 476kcal 塩分 1.9g	エネルギー 495kcal 塩分 1.9g
16	豆腐ハンバーグ インゲンソテー れんこんと人参の甘露煮 豚肉と野菜のネギだれ炒め こんにゃくの梅おかか和え	鶏肉とキャベツのカレー炒め 中華うま煮 ツナじゃがバター 切干大根としらすの煮物
日	エネルギー 477kcal 塩分 1.8g	エネルギー 482kcal 塩分 1.8g
17	えびカツ 青じそパスタ キャベツとザーサイのナムル 野菜のチリソース煮 塩枝豆	赤魚のみぞれ煮 菜の花 茨城県煮合い 揚ナスの煮物 一夜漬
月	エネルギー 525kcal 塩分 1.8g	エネルギー 472kcal 塩分 1.7g
18	鶏団子のトマト煮 うま塩キャベツ 担々風春雨 麩と大根の煮物 菜の花とひじきのごま和え	ロールキャベツのクリーム煮 きのこソテー カリフラワーの甘酢漬け 豚肉と蓮根の炒め物 チンゲン菜ともやしの和え物
火	エネルギー 503kcal 塩分 2.1g	エネルギー 493kcal 塩分 1.7g
19	にしんの生姜煮 小松菜のおひたし ぜんまいとコンニャクの炒め煮 キャベツと挽肉のカレー炒め 人参のおかかサラダ	北海道がたたん煮 切干と人参のハリハリ マカロニのペペロン炒め キャベツの漬物柚子風味
水	エネルギー 519kcal 塩分 1.9g	エネルギー 478kcal 塩分 2.0g
20	鶏のちゃんちゃん焼き 大豆と人参の煮物 大根と竹輪の煮物 オクラのおひたし	白身フライ 若芽ともやしの酢の物 きのこ玉ねぎの卵とじ 人参とコーンの和え物
木	エネルギー 469kcal 塩分 1.7g	エネルギー 577kcal 塩分 1.6g
21	さば梅煮 キャベツと卵のみそマヨ和え 春雨と白菜の煮物 人参のきんぴら	和風おろしハンバーグ インゲンと人参のグラッセ ごぼうのごま酢和え 野菜炒め 枝豆のペペロンチーノ風
金	エネルギー 539kcal 塩分 1.8g	エネルギー 512kcal 塩分 1.9g

	昼食	夕食
22	鶏の天ぷら 赤ピーマンと玉ねぎのソテー キャロットラペ 高野豆腐とあさりの卵とじ 竹輪の辛子炒め	豚肉と茄子の中華炒め 若芽とオクラの酢の物 キャベツの麻婆あんかけ きくらげとこんにゃくの佃煮
土	エネルギー 483kcal 塩分 1.8g	エネルギー 545kcal 塩分 2.0g
23	厚揚げと椎茸の炊き合せ 青のりポテトサラダ 鶏肉とキャベツのレモンバター炒め コーンと挽肉の炒め物	赤魚の味噌煮 大根と青菜の柚子和え きんぴられんこん 麩の甘酢炒め ひじき煮
日	エネルギー 486kcal 塩分 1.6g	エネルギー 469kcal 塩分 2.0g
24	鶏肉のレモン風味焼 スパソテー 若芽と油揚げのおひたし ジャガ芋ときのこの煮物 菜の花のごま味噌和え	豚バラとキャベツのスタミナ炒め オクラのおかか和え梅風味 冬のラタトゥイユ 白滝と人参のたらこ炒り
月	エネルギー 477kcal 塩分 1.6g	エネルギー 550kcal 塩分 1.7g
25	ポテトコロケ 人参煮 春雨のごま炒め 豚肉と白菜のうま煮 鶏ミンチと小松菜の煮物	法蓮草カレー 鶏肉と野菜の中華炒め 大根のあっさり生姜漬け
火	エネルギー 557kcal 塩分 2.0g	エネルギー 496kcal 塩分 3.2g
26	シイラ照焼 塩枝豆 切干大根のコンソメ炒め ナスと麩の炒め煮 人参しりしり	鶏肉と白菜の中華炒め パスタのサラダ 法蓮草と豆腐のチャンプルー 大根と柚子の甘酢漬け
水	エネルギー 477kcal 塩分 2.0g	エネルギー 472kcal 塩分 1.8g
27	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 油揚げの玉子とじ 菜の花ときのこの和え物	ブリの塩焼 ピーマンと搾菜の中華和え 人参のきな粉和え 四川マーボ春雨 白菜のとろみ煮
木	エネルギー 471kcal 塩分 1.5g	エネルギー 499kcal 塩分 1.6g
28	ポークチャップ キャベツの白ドレ和え じゃが芋のそぼろあん 大根とひじきの煮物	チーズささみフライ オクラのペペロンチーノ 切干大根の洋風きんぴら 大豆とベーコンのクリーム煮 青菜のマヨネーズ和え
金	エネルギー 527kcal 塩分 1.8g	エネルギー 545kcal 塩分 1.8g

	昼食	夕食
--	----	----

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。