

3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										
肉団子の柚子風味野菜あん	さばみりん干焼 人参のきんぴら	さわら味噌粕焼 ミックソテー	豚肉と青梗菜のカレー炒め	8	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 豚肉と小松菜の中華春雨煮 大根とひじきの煮物	切干とキャベツのごま酢和え 五色煮豆 ピーマンと鶏挽肉の炒め物	エネルギー 476kcal 塩分 2.2g	エネルギー 573kcal 塩分 1.7g	エネルギー 485kcal 塩分 1.8g	エネルギー 519kcal 塩分 1.6g						
1	竹輪のごま炒め イカときのこのトマト煮 きのこの佃煮	わかめとパプリカの和え物 豚肉と野菜のネギだれ炒め さつま芋と小松菜の煮物	鶏肉のきのこあん 法蓮草 切干大根とひじきの煮物 味噌ジャガ煮 オクラのおひたし	9	鶏のちゃんちゃん焼き 大根と若芽の梅おかか パスタのクリーム煮 白菜のとろみ煮	ブリのごま焼 キャベツのコンソメ煮 ぜんまいとコンニャクの炒め煮 じゃがいもの青のりバター炒め 小松菜の辛子和え	エネルギー 605kcal 塩分 2.1g	エネルギー 487kcal 塩分 1.8g	エネルギー 471kcal 塩分 1.9g	エネルギー 499kcal 塩分 1.7g						
土	牛肉とキャベツの炒め物	鶏肉のきのこあん 法蓮草 切干大根とひじきの煮物 味噌ジャガ煮 オクラのおひたし	鶏のちゃんちゃん焼き 大根と若芽の梅おかか パスタのクリーム煮 白菜のとろみ煮	日	ちらし寿司	さわらの磯辺焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 若芽とパインの酢の物 キャベツの麻婆あんかけ 人参のおかかサラダ	やわらかメンチカツ	10	キャベツと油揚げの味噌煮 麩の甘酢炒め ひじき煮	ごぼうとさつま揚げの炒り煮 里芋の中華玉子あんかけ 大根のあっさり生姜漬	エネルギー 477kcal 塩分 2.2g	エネルギー 485kcal 塩分 1.5g	エネルギー 568kcal 塩分 2.5g	エネルギー 475kcal 塩分 1.7g		
月	白身魚のみぞれ煮 菜の花 ぜんまいとミンチの煮物 鶏肉とさつま芋のマスタード炒め きくらげとこんにゃくの佃煮	ハンバーグのバジルトマトソース 枝豆のパペロンチーノ風 ポテトサラダ きのこ玉ねぎの卵とじ 法蓮草と油揚げの煮物	シイラ照焼 オニオンソテー じゃがいもといんげんの煮物 キャベツの麻婆あんかけ 大豆煮	火	5	ロールキャベツの中華風 インゲンソテー 人参と竹輪のごま和え 豚肉と白菜のうま煮 なめこと若芽のサツと煮	治部風煮物 切干大根のさっぱり塩麩和え 大豆とキャベツのコンソメ煮 こんにゃくの梅おかか和え	豚肉と茄子の中華炒め カリフラワーのピクルス 大根と竹輪の煮物 キャベツの土佐煮	12	豆腐ハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー マカロニトマト炒め 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	鶏団子のトマト煮 オクラのパペロンチーノ キャベツとベーコンのごま酢和え 春雨と白菜の煮物 ふきのきんぴら 赤魚の生姜煮 法蓮草 れんこんと油揚げの煮物 鶏のうま煮 キャロットラペ	エネルギー 475kcal 塩分 1.9g	エネルギー 500kcal 塩分 1.8g	エネルギー 472kcal 塩分 1.8g	エネルギー 480kcal 塩分 2.6g	
水	ます白糍焼 玉ねぎ煮 青梗菜のピーナッツ和え じゃが芋の洋風玉子とじ 白滝と人参のたらこ炒り	ハムカツ キャベツソテー カリフラワーとウィンナーのカレー煮 きのこ油揚げの甘辛炒め 菜の花のおひたし	豚肉と茄子の中華炒め カリフラワーのピクルス 大根と竹輪の煮物 キャベツの土佐煮	木	6	鶏肉のホワイトソース煮 ピーマンときのこの炒め物 れんこんと人参の甘露煮 麩と大根の煮物 若芽ともやしの酢の物	シイラ白醤油焼 インゲンと人参のグラッセ バジルポテトチキン 豚肉のチリソース炒め 一夜漬	カレイ塩焼 キャベツソテー 担々風春雨 根菜と大豆の洋風煮 人参しりしり	14	ポテトコロッケ ピーマンと搾菜の中華和え 高野豆腐の炒り煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 大根と露の照り煮	エネルギー 487kcal 塩分 2.3g	エネルギー 478kcal 塩分 2.1g	エネルギー 545kcal 塩分 1.9g	エネルギー 483kcal 塩分 1.4g	エネルギー 526kcal 塩分 1.7g	エネルギー 513kcal 塩分 1.7g
金	鶏肉のホワイトソース煮 ピーマンときのこの炒め物 れんこんと人参の甘露煮 麩と大根の煮物 若芽ともやしの酢の物	シイラ白醤油焼 インゲンと人参のグラッセ バジルポテトチキン 豚肉のチリソース炒め 一夜漬	カレイ塩焼 キャベツソテー 担々風春雨 根菜と大豆の洋風煮 人参しりしり	土	7	鶏肉のホワイトソース煮 ピーマンときのこの炒め物 れんこんと人参の甘露煮 麩と大根の煮物 若芽ともやしの酢の物	シイラ白醤油焼 インゲンと人参のグラッセ バジルポテトチキン 豚肉のチリソース炒め 一夜漬	カレイ塩焼 キャベツソテー 担々風春雨 根菜と大豆の洋風煮 人参しりしり	14	ポテトコロッケ ピーマンと搾菜の中華和え 高野豆腐の炒り煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 大根と露の照り煮	エネルギー 501kcal 塩分 1.5g	エネルギー 474kcal 塩分 1.3g	エネルギー 468kcal 塩分 1.9g	エネルギー 567kcal 塩分 1.9g		

	昼食	夕食
15	ハーブチキンソテー 玉ねぎ煮 切干大根と枝豆の中華和え 麩と野菜の煮物 白滝と人参のたらこ炒り	ポークジンジャー 人参のきな粉和え オクラとコーンの炒め物 小松菜のおひたし
土	エネルギー 502kcal 塩分 1.8g	エネルギー 481kcal 塩分 1.8g
16	豚肉とコーンのベッパー丼 野菜炒め 菜の花のごま味噌和え	白身フライ ふきの含め煮 大豆と大根の柚子風味煮 こんにゃくの梅おかか和え
日	エネルギー 538kcal 塩分 2.8g	エネルギー 660kcal 塩分 1.6g
17	鶏肉のマーマレード煮 枝豆のペペロンチーノ風 春雨のごま炒め ナスと麩の炒め煮 白菜のとりみ煮	さわら白麩焼 さっぱりキャベツのレモン風味 大根とコーンの中華和え 菜の花とベーコンのバスタ 青森県玉子みそ
月	エネルギー 517kcal 塩分 1.3g	エネルギー 503kcal 塩分 1.4g
18	ミートインオムレツ 平さやいんげん じゃこポテサラダ 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 切干大根としらすの煮物	豚肉とキャベツのトマトチーズ あさりとひじきのあっさり煮 さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め 竹輪のカレー炒め
火	エネルギー 472kcal 塩分 1.3g	エネルギー 529kcal 塩分 2.0g
19	ブリのごま醤油焼 オクラのペペロンチーノ おからと玉ねぎのサラダ 大根とウインナーの洋風煮 人参のきんぴら	鶏肉と野菜の塩麩炒め キャベツとベーコンの煮浸し 牛蒡と蓮根のそぼろ炒め 一夜漬
水	エネルギー 531kcal 塩分 1.7g	エネルギー 476kcal 塩分 2.0g
20	麻婆豆腐 ポテトチキン 豚バラと春雨のニラ玉炒め 菜の花のおひたし	赤魚のみぞれ煮 ふきのきんぴら キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 五色煮豆 ひじき煮
木	エネルギー 551kcal 塩分 2.1g	エネルギー 475kcal 塩分 1.8g
21	鶏のカレー照煮込み ミックスソテー 若芽ともやしの酢の物 厚揚げときこのおろし煮 キャベツと小松菜のナムル	キャベツと高菜の炒め物 切干と人参のハリハリ 麩の甘酢炒め きくらげとこんにゃくの佃煮
金	エネルギー 493kcal 塩分 1.8g	エネルギー 491kcal 塩分 1.8g

	昼食	夕食
22	照焼ハンバーグ うま塩キャベツ 竹輪のごま炒め マカロニのコーンクリーム煮 キャロットラペ	にしの蒲焼 白菜の土佐酢和え きんぴられんこん 油揚げの玉子とじ ピーマンと鶏挽肉の炒め物
土	エネルギー 502kcal 塩分 1.9g	エネルギー 514kcal 塩分 1.9g
23	キャベツと豚肉の塩あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え 野菜のチリソース煮 ごま昆布	まぐろカツ 人参煮 切干大根の洋風きんぴら 鶏肉ときこのピリ辛炒め 小松菜の柚子和え
日	エネルギー 486kcal 塩分 1.6g	エネルギー 500kcal 塩分 1.8g
24	あぶらかれい生姜煮 塩枝豆 能登産かぼちゃ芋のサラダ 四川マーボ春雨 一夜漬	厚揚げと椎茸の炊き合せ ひじきとさつま揚げの煮物 麩と豚肉のチャンプルー 竹輪の辛子炒め
月	エネルギー 480kcal 塩分 1.9g	エネルギー 477kcal 塩分 1.7g
25	肉団子の根菜あんかけ ぜんまいとコンニャクの炒め煮 玉ねぎと高野豆腐の煮物 人参のおかかサラダ	ポークチャップ キャベツの白ドレ和え マカロニのペペロン炒め 菜の花のごま味噌和え
火	エネルギー 487kcal 塩分 1.9g	エネルギー 521kcal 塩分 1.8g
26	赤魚の味噌煮 人参のレモン煮 青のりポテトサラダ キャベツと挽肉のカレー炒め オクラのおひたし	天津飯 五目炒め煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け
水	エネルギー 495kcal 塩分 2.0g	エネルギー 503kcal 塩分 1.9g
27	長崎ちゃんぽん野菜炒め ごぼうのごま酢和え きのこと玉ねぎの卵とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物	メバルのバジルオリーブ焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え 鶏肉と揚げジャガの煮物 さっぱりキャベツのレモン風味
木	エネルギー 473kcal 塩分 1.8g	エネルギー 481kcal 塩分 1.4g
28	鶏もも竜田揚げ 枝豆と人参のあっさり煮 切干と小松菜の煮物 キャベツの麻婆あんかけ ひじき煮	ロールキャベツの白味噌仕立て インゲンソテー ポテトチキン 豚バラもやし 人参とコーンの和え物
金	エネルギー 527kcal 塩分 1.6g	エネルギー 491kcal 塩分 1.8g

	昼食	夕食
29	ホイコーロー かにかまと春雨の中華和え 麩と大根の煮物 菜の花ときこの和え物	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 小松菜の辛子和え 人参とぜんまいのナムル さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め 大根と露の照り煮
土	エネルギー 505kcal 塩分 1.8g	エネルギー 513kcal 塩分 2.1g
30	白身魚の生姜煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 切干と挽肉のオイスター炒め 肉じゃが煮 コールスローサラダ	やわらかハンバーグ ミックスソテー ゴボウのピリ辛サラダ きのこと油揚げの甘辛炒め 野菜のおひたし
日	エネルギー 476kcal 塩分 1.5g	エネルギー 494kcal 塩分 1.7g
31	香味おろしかつ 塩ゆでアスパラ わかめとパプリカの和え物 ナスと麩の炒め煮 白滝と人参のたらこ炒り	鶏肉と白菜の中華炒め れんこんの土佐煮 マカロニとツナの和風炒め キャベツと小松菜のナムル
月	エネルギー 488kcal 塩分 1.9g	エネルギー 480kcal 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。