

# 4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
	豚肉と青梗菜のカレー炒め	あぶらかれい味噌煮 オクラのペペロンチーノ		ハヤシライス 	豆腐ハンバーグ 法蓮草
1	エノキのナポリタン風 竹輪とじゃがいもの和風炒め 大豆と椎茸の煮物	大根の酢醤油漬け 鶏のうま煮 人参のきんぴら	火	8 オクラとコーンの炒め物 わかめとパプリカの和え物	ポトチキン 白菜と豚肉の柚子昆布 竹輪の辛子炒め
	エネルギー 495kcal 塩分 1.7g	エネルギー 481kcal 塩分 1.9g		エネルギー 510kcal 塩分 2.8g	エネルギー 505kcal 塩分 1.7g
2	鶏団子のトマト煮 きのこソテー キャベツとザーサイのナムル 炒り豆腐 一夜漬	牛肉と竹の子入り春雨炒め 大根とコーンの中華和え 里芋と小松菜のとろみ煮 ピーマンと鶏挽肉の炒め物	水	9 赤魚の生姜煮 白菜の土佐酢和え れんこんと人参の甘露煮 野菜炒め 大豆煮	北海道がたん煮 油揚げと大根の含め煮 マカロニとツナの和風炒め 菜の花ときのこの和え物
	エネルギー 492kcal 塩分 2.5g	エネルギー 541kcal 塩分 1.9g		エネルギー 472kcal 塩分 1.5g	エネルギー 504kcal 塩分 1.9g
3	ブリ塩焼き インゲンと人参のグラッセ さつま芋と小松菜の煮物 れんこんの五目炒め煮 こんにやくの梅おかか和え	やわらかメンチカツ 切干大根とベーコンの煮物 五色煮豆 キャベツの酢漬け	木	10 ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 たたきごぼう 豚肉と大根の煮物 枝豆とコーンのバター風味	酢鶏 能登産かぼちゃ芋のサラダ キャベツと挽肉のカレー炒め 白滝と人参のたらこ炒り
	エネルギー 473kcal 塩分 1.2g	エネルギー 583kcal 塩分 2.3g		エネルギー 469kcal 塩分 1.6g	エネルギー 470kcal 塩分 1.5g
4	鶏のちゃんちゃん焼き 一口ナスのオレンジ煮 麩の甘酢炒め 法蓮草と油揚げの煮物	白身魚のみぞれ煮 小松菜のおひたし キャベツのピリ辛マヨネーズ じゃが芋の洋風玉子とじ 金時豆煮	金	11 ポテトコロッケ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 人参とぜんまいのナムル 鶏肉と野菜の中華炒め きくらげとこんにやくの佃煮	麻婆豆腐 切干と法蓮草のおひたし れんこんとさつま揚げの煮物 キャベツの土佐煮
	エネルギー 468kcal 塩分 1.9g	エネルギー 479kcal 塩分 1.9g		エネルギー 572kcal 塩分 2.5g	エネルギー 478kcal 塩分 2.0g
5	シイラ味噌焼 インゲンソテー きんぴられんこん 鶏肉とさつま芋のマスタード炒め さっぱりキャベツのレモン風味	豚肉と茄子の中華炒め 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 豆腐としめじのとろみ煮 大根のあっさり生姜漬け	土	12 照焼チキン ピーマンと搾菜の中華和え 大根の酢醤油漬け きのこと玉ねぎの卵とじ 人参とコーンの和え物	助宗タラの白醤油焼 枝豆と人参のあっさり煮 パスタのサラダ ナスと麩の炒め煮 オクラのおひたし
	エネルギー 478kcal 塩分 1.7g	エネルギー 545kcal 塩分 1.9g		エネルギー 470kcal 塩分 1.8g	エネルギー 482kcal 塩分 1.9g
6	オムレツイタリアンソース 枝豆のペペロンチーノ風 じゃが芋とコーンのコンソメ味 豚肉と白菜のうま煮 切干大根煮	鶏肉のねぎ塩だれ ふきのきんぴら キャロットラペ キャベツの麻婆あんかけ 青菜のマヨネーズ和え	日	13 さわら味噌粕焼 小松菜の辛子和え 大豆と椎茸の煮物 じゃがいもとコーンのバター醤油 野菜の三杯酢	厚揚げと椎茸の炊き合せ カボチャとレンコンのサラダ 豚肉のチリソース炒め 菜の花のおひたし
	エネルギー 485kcal 塩分 1.8g	エネルギー 482kcal 塩分 1.6g		エネルギー 488kcal 塩分 1.7g	エネルギー 482kcal 塩分 1.8g
7	豚キムチ キャベツとツナのナムル シェルマカロニナポリタン ひじき煮	サワラの梅タレ焼 うま塩キャベツ 中華うま煮 鶏肉と蓮根の青のり炒め 大根と柚子の甘酢漬け	月	14 ポークチャップ 人参のきな粉和え きのこと油揚げの甘辛炒め キャベツと小松菜のナムル	ブリの磯辺焼 大根の酢漬 じゃがいもとインゲンの煮物 菜の花とベーコンのパスタ 昆布の佃煮
	エネルギー 498kcal 塩分 1.7g	エネルギー 506kcal 塩分 2.1g		エネルギー 511kcal 塩分 1.9g	エネルギー 547kcal 塩分 1.7g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
15	まず白糍焼 オニオンソテー ポテトサラダ 大根と竹輪の煮物 ひじき煮	鶏肉とキャベツのカレー炒め 菜の花のごま味噌和え 玉ねぎと高野豆腐の煮物 白菜のとろみ煮	豚肉とキャベツのトマトチーズ 照焼ハンバーグ きのこソテー	22  ごぼうのごま酢和え 大豆と人参の煮物 大根とウインナーの洋風煮 野菜とハムの卵炒め 一夜漬 竹輪の辛子炒め	29  白身フライ ひじきとごぼうのナムル 野菜炒め 白滝と人参のたらこ炒り	鶏肉と白菜の中華炒め スパゲティサラダ 麩の洋風トマト煮 オクラのおひたし
火	エネルギー 508kcal 塩分 1.5g	エネルギー 477kcal 塩分 1.8g	エネルギー 471kcal 塩分 1.9g	エネルギー 484kcal 塩分 2.0g	エネルギー 641kcal 塩分 1.6g	エネルギー 488kcal 塩分 1.9g
16	オニオンソースハンバーグ インゲンソテー 中華うま煮 パスタのクリーム煮 ふきのきんぴら	さばみりん干焼 ピーマンときこの炒め物 菜の花の菜種和え 野菜の味噌絡め 人参のフレンチサラダ	23  赤魚のみぞれ煮 白菜とひじきの煮物 青梗菜の中華和え ナスと麩の炒め煮 人参と鶏ミンチの炒め物	鶏肉とさつまいの韓国風炒め もずくとなめこの三杯酢 厚揚げときこのおろし煮 枝豆とコーンのバター風味	30  キャベツと豚肉の塩あんかけ 大根のあっさり生姜漬け ツナじゃがバター 竹輪のカレー炒め	シイラ照焼 インゲンソテー 小松菜とベーコンのバター炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャロットラペ
水	エネルギー 479kcal 塩分 2.1g	エネルギー 544kcal 塩分 1.7g	エネルギー 492kcal 塩分 1.8g	エネルギー 471kcal 塩分 1.7g	エネルギー 488kcal 塩分 1.7g	エネルギー 483kcal 塩分 2.0g
17	春野菜の豚肉炒め ごぼうとさつまいの炒り煮 じゃが芋の洋風玉子とじ 白菜の梅しそマヨネーズ和え	えびカツ キャベツソテー 切干大根煮 麩の甘酢炒め 小松菜の柚子和え	24  かつとじ 法蓮草 担々風春雨 佐賀県のっぺ汁風 ふきのきんぴら	白身魚の味噌煮 人参のレモン煮 エノキのナポリタン風 白菜と鶏肉のとろみ煮 菜の花のおひたし		
木	エネルギー 469kcal 塩分 1.9g	エネルギー 471kcal 塩分 1.7g	エネルギー 512kcal 塩分 2.5g	エネルギー 469kcal 塩分 1.9g		
18	にしんの生姜煮 白菜の土佐酢和え 春雨のごま炒め キャベツの麻婆あんかけ 大根と露の照り煮	肉団子の柚子風味野菜あん 野菜のピーナッツ和え 法蓮草と豆腐のチャンプルー 白花豆煮	25  鶏肉のレモン風味焼 スパソテー 大根の甘酢漬け キャベツと豚肉の洋風炒め ひじき煮	キーマカレー きのこ油揚げの甘辛炒め インゲンのごま和え		
金	エネルギー 513kcal 塩分 2.0g	エネルギー 513kcal 塩分 2.0g	エネルギー 516kcal 塩分 1.7g	エネルギー 498kcal 塩分 2.0g		
19	大分県吉野の鶏飯 豚肉とインゲンのごま味噌炒め 切干大根のさっぱり塩麩和え	アジ塩焼き オクラのペペロンチーノ マカロニのたまご味噌マヨ 野菜炒め 人参のおかかサラダ	26  あぶらかれいみりん焼 きくらげとこんにゃくの佃煮 バンバンジーサラダ 揚ナスの煮物 小松菜の辛子和え	肉団子の根菜あんかけ 大根とカニカマの柚子胡椒マヨ 春雨と白菜の煮物 枝豆と人参のあっさり煮		
土	エネルギー 481kcal 塩分 2.3g	エネルギー 478kcal 塩分 1.5g	エネルギー 475kcal 塩分 1.4g	エネルギー 484kcal 塩分 1.8g		
20	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 白滝と人参のたらこ炒り 油揚げと大根の含め煮 鶏肉ときこのピリ辛炒め キャベツの漬物柚子風味	ロールキャベツの中華風 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 法蓮草と蒸し鶏のサラダ 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 金時豆煮	27  やわらかハンバーグ ミックスソテー 明太ポテトサラダ 鶏肉とキャベツのバター醤油 一夜漬	赤魚の煮付け オニオンソテー 切干大根とベーコンの煮物 ピーマンと豚バラのオイスター炒め 菜の花ときこの和え物		
日	エネルギー 504kcal 塩分 2.0g	エネルギー 476kcal 塩分 2.0g	エネルギー 483kcal 塩分 1.6g	エネルギー 479kcal 塩分 1.7g		
21	鶏の天ぷら さっぱりキャベツのレモン風味 玉子スパサラダ じゃが芋のそぼろあん 切干大根のカレーきんぴら	ブリのごま醤油焼 枝豆のペペロンチーノ風 高野豆腐の炒り煮 麩と大根の煮物 青菜のマヨネーズ和え	28  サバ塩焼き キャベツのコンソメ煮 オクラとめかぶの三杯酢 五色煮豆 人参しりしり	ポークジンジャー れんこんの土佐煮 じゃが芋と人参のカレー炒め ピーマンと鶏挽肉の炒め物		
月	エネルギー 470kcal 塩分 1.7g	エネルギー 538kcal 塩分 1.5g	エネルギー 507kcal 塩分 1.1g	エネルギー 478kcal 塩分 1.6g		

## 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。