5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、一部変更になることがございます。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
1 木	サワラのごま醤油焼 小松菜の柚子和え 白菜と揚げの旨煮 マカロニのコーンクリーム煮 枝豆のペペロンチーノ風 エネルギー 491kcal 塩分 1.6g	ポテトコロッケ ピーマンと搾菜の中華和え 野菜のおひたし 鶏肉と蓮根の青のり炒め さっぱりキャベツのレモン風味 エネルギー 557kcal 塩分 1.9g
2 金	鶏肉のサルサ風ソース うま塩キャベツ 切干大根のカレーきんぴら 高野豆腐の卵とじ 白菜のとろみ煮 エネルギー 496kcal 塩分 1.8g	牛肉とキャベツの炒め物 中華うま煮 里芋のそぼろ煮 きのこの佃煮 エネルギー 579kcal 塩分 2.4g
3 土	豆腐ハンバーグ 大根と青菜の柚子和え バンサンスー さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め コールスローサラダ エネルギー 512kcal 塩分 1.9g	豚肉のおろし煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ナスと麩の炒め煮 ふきのきんぴら エネルギー 593kcal 塩分 1.7g
4 日	白身魚の味噌煮 法蓮草 細切ポテトの辛子マヨ 豚バラとキャベツの炒め物 一夜漬 エネルギー 495kcal 塩分 1.8g	鶏団子のトマト煮 コンニャクとごぼうのきんぴら 大根とウインナーの洋風煮 青菜のマヨネーズ和え エネルギー 484kcal 塩分 2.1g
5 月	豚肉と茄子の中華炒め マカロニサラダ 法蓮草と豆腐のチャンプルー 人参のきんぴら エネルギー 584kcal 塩分 1.8g	ます白糀焼 小松菜のおひたし じゃがいもといんげんの煮物 ピーマンと豚バラのオイスター炒め ふきの含め煮 エネルギー 485kcal 塩分 1.5g
6 火	赤魚の生姜煮 大根の酢漬 れんこんサラダ 豚肉と小松菜の中華春雨煮 ひじき煮 エネルギー 483kcal 塩分 1.4g	ミックスカレー 大豆とキャベツのコンソメ煮 人参とぜんまいのナムル エネルギー 547kcal 塩分 2.4g
7 水	プレーンオムレツ キャベツのコンソメ煮 カリフラワーのピクルス 鶏肉ときのこのピリ辛炒め 菜の花のごま味噌和え エネルギー 477kcal 塩分 1.8g	ブリの青じそ焼き■ 人参と鶏ミンチの炒め物 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ 豚肉と白菜のうま煮 大根と蕗の照り煮 エネルギー 585kcal 塩分 1.9g
8 木	酢鶏 和風コールスロー 麩と大根の煮物 オクラのおひたし エネルギー 471kcal 塩分 1.4g	根菜入りハンバーグ 小松菜の辛子和え チキンアラビアータ ジャガ芋ときのこの煮物 昆布の佃煮 エネルギー 472kcal 塩分 2.0g
9 金	ロールキャベツの中華風 インゲンソテー 一口ナスのオランダ煮 鶏肉とさつま芋のマスタード炒め 竹輪のごま炒め エネルギー 491kcal 塩分 2.2g	豚肉と厚揚げの炒め物 大根のあっさり生姜漬け 春雨と白菜の煮物 人参のフレンチサラダ エネルギー 503kcal 塩分 1.8g
10 土	シイラ照焼 オニオンソテー れんこんと油揚げの煮物 キャベツの麻婆あんかけ 菜の花とツナの辛子和え エネルギー 477kcal 塩分 1.8g	鶏肉のマーマレード煮 オクラのペペロンチーノ 切干大根の酢の物 豚肉と白菜の卵入り中華煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 エネルギー 518kcal 塩分 1.2g
11 日	ポークチャップ 白菜と若芽のピリ辛和え 竹輪とじゃがいもの和風炒め 枝豆と人参のあっさり煮 エネルギー 500kcal 塩分 2.0g	白身フライ キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 きのこと油揚げの甘辛炒め ふきのきんぴら エネルギー 659kcal 塩分 1.5g
12 月	肉団子の柚子風味野菜あん　ひじきごはん エノキのナポリタン風 豚バラとキャベツの炒め物 切干大根としらすの煮物 エネルギー 478kcal 塩分 2.1g	鶏のちゃんちゃん焼き 白菜と春雨の中華煮 じゃが芋の洋風玉子とじ 人参とコーンの和え物 エネルギー 477kcal 塩分 2.0g
13 火	えびカツ インゲンと人参のグラッセ じゃが芋とコーンのコンソメ味 麩の洋風トマト煮 キャベツの酢漬け エネルギー 483kcal 塩分 1.6g	赤魚の味噌煮 菜の花 パスタのカレーマヨ和え 五色煮豆 ピーマンと鶏挽肉の炒め物 エネルギー 496kcal 塩分 1.8g
14 水	和風おろしハンバーグ 白菜の土佐酢和え きんぴられんこん 野菜とハムの卵炒め ひじき煮 エネルギー 480kcal 塩分 1.8g	豚バラとキャベツのスタミナ炒め 切干大根とベーコンの煮物 白菜と鶏肉のとろみ煮 菜の花のおひたし エネルギー 537kcal 塩分 1.6g

	昼食	夕食
15 木	ハヤシライス 揚げナスの肉味噌からめ 蒸し野菜の塩こうじ和え エネルギー 565kcal 塩分 2.7g	お魚ザンギ ピーマンときのこの炒め物 人参のおかかサラダ 大豆と大根の柚子風味煮 ふきの含め煮 エネルギー 485kcal 塩分 2.1g
16 金	白身魚の生姜煮 うま塩キャベツ コンニャクとごぼうのきんぴら 切干大根と豚肉の炒め物 青菜のマヨネーズ和え エネルギー 470kcal 塩分 1.6g	鶏の天ぷら ミックスソテー 青のりポテトサラダ 菜の花とベーコンのパスタ 白菜のとろみ煮 エネルギー 491kcal 塩分 1.7g
17 土	豚肉とキャベツのトマトチーズ 大根とコーンの中華和え 春雨と白菜の煮物 人参しりしり エネルギー 481kcal 塩分 1.7g	さば梅煮 ひじき具だくさん煮 野菜とソーセージの中華炒め さつま芋と小松菜の煮物 エネルギー 557kcal 塩分 1.6g
18 日	アジ塩焼き きくらげとこんにゃくの佃煮 人参とさつま揚げの金平 根菜と大豆の洋風煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 エネルギー 469kcal 塩分 1.7g	バーベキューチキン 赤ピーマンと玉ねぎのソテー たたきごぼう キャベツの麻婆あんかけ 切干と人参のハリハリ エネルギー 476kcal 塩分 1.6g
19 月	やわらかメンチカツ キャベツとインゲンのソテー 豆腐としめじのとろみ煮 野菜のおひたし エネルギー 554kcal 塩分 2.3g	シイラ白醤油焼 小松菜の辛子和え 南瓜サラダ れんこんの五目炒め煮 枝豆と人参のあっさり煮 エネルギー 472kcal 塩分 1.4g
20 火	ハーブチキンソテー さっぱりキャベツのレモン風味 おくらのとろろ和え 四川マーボ春雨 菜の花のごま味噌和え エネルギー 499kcal 塩分 1.5g	豚肉とザーサイの中華炒め ポテトサラダ 麩の野菜あんかけ 人参と鶏ミンチの炒め物 エネルギー 488kcal 塩分 1.8g
21 水	にしんの蒲焼 インゲンと人参のグラッセ きんぴら 野菜炒め 一夜漬 エネルギー 519kcal 塩分 2.2g	ロールキャベツのトマト煮込み 法蓮草 マカロニのバジル炒め 揚ナスの煮物 竹輪の辛子炒め エネルギー 517kcal 塩分 2.0g
22 木	麻婆豆腐 カリフラワーのピクルス 大根とウインナーの洋風煮 キャベツの土佐煮 エネルギー 479kcal 塩分 1.9g	白身魚のみぞれ煮 ふきのきんぴら 若芽と春雨のサラダ 豚肉と野菜のネギだれ炒め ピーマンと鶏挽肉の炒め物 エネルギー 508kcal 塩分 1.8g
23 金	チーズささみフライ 小松菜の柚子和え キャベツとザーサイのナムル 野菜の味噌絡め オクラのおひたし エネルギー 494kcal 塩分 1.9g	キャベツと豚肉の塩あんかけ 人参のきな粉和え 麩の甘酢炒め 白菜とひじきの煮物 エネルギー 475kcal 塩分 1.7g
24 土	赤魚の煮付け 人参のレモン煮 油揚げと大根の含め煮 菜の花とベーコンのパスタ 青森県玉子みそ エネルギー 485kcal 塩分 1.6g	オニオンソースハンバーグ インゲンソテー キャベツのピーナッツ和え 五色煮豆 一夜漬 エネルギー 475kcal 塩分 1.9g
25 日	鶏の柚子胡椒炒め コンニャクとごぼうのきんぴら 豚バラと春雨のニラ玉炒め 大根の酢醤油漬け エネルギー 494kcal 塩分 1.9g	厚揚げと椎茸の炊き合せ しらすご飯 ポテトチキン ナスとひき肉のトマト煮込み キャベツと小松菜のナムル エネルギー 491kcal 塩分 1.9g
26 月	ブリのごま焼 キャベツの酢漬け 切干大根煮 じゃが芋と人参のカレー炒め 菜の花のおひたし エネルギー 494kcal 塩分 1.7g	長崎ちゃんぽん野菜炒め 麩と若芽の酢の物 炒り豆腐 こんにゃくとツナの炒め煮 エネルギー 513kcal 塩分 1.7g
27 火	肉団子の根菜あんかけ さつま芋のからしマヨ 大根と竹輪の煮物 ふきの含め煮 エネルギー 472kcal 塩分 1.8g	シイラ味噌焼 ピーマンのおかか和え 担々風春雨 鶏肉とキャベツのバター醤油 法蓮草と油揚の煮物 エネルギー 469kcal 塩分 1.6g
28 水	ポークジンジャー オクラとツナの辛み和え ナスと麩の炒め煮 こんにゃくの梅おかか和え エネルギー 490kcal 塩分 1.6g	鶏肉マスタード 菜の花 キャベツとベーコンの煮浸し きのこと玉ねぎの卵とじ 人参と若芽の酢の物 エネルギー 490kcal 塩分 1.7g
29 木	ハムカツ 玉ねぎ煮 じゃがいもといんげんの煮物 高野豆腐と大豆のトマト煮 大根と蕗の照り煮 エネルギー 571kcal 塩分 1.9g	牛肉と竹の子入り春雨炒め 蕪と柚子の甘酢漬 れんこんの五目炒め煮 青菜のマヨネーズ和え エネルギー 563kcal 塩分 1.7g
30 金	サバ塩焼き ピーマンときのこの炒め物 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 味噌ジャガ煮 菜の花とツナの辛子和え エネルギー 486kcal 塩分 1.2g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 小松菜のおひたし さつま芋と切干大根の煮物 豚肉のチリソース炒め 人参のフレンチサラダ エネルギー 506kcal 塩分 1.7g
31 土	チキンピカタ キャベツソテー 中華うま煮 たらこスパゲティ 大根のあっさり生姜漬け エネルギー 577kcal 塩分 2.0g	豚肉と湯葉のオイスター炒め 金時豆煮 麩と野菜の煮物 竹輪の辛子炒め エネルギー 517kcal 塩分 1.7g

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。