

6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	ブレンオムレツ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー カリフラワーのピーナッツ味噌和え 豆腐と豚肉のとろみ炒め 一夜漬	ブリのごま醤油焼 さっぱりキャベツのレモン風味 じゃが芋とコーンのコンソメ味 春雨と白菜の煮物 ひじき煮	8 麻婆豆腐 人参とぜんまいのナムル 野菜とソーセージの中華炒め 大根とひじきの煮物	バーベキューチキン インゲンと人参のグラッセ 野菜の三杯酢 じゃがいもの青のりバター炒め きくらげとこんにゃくの佃煮
日	エネルギー 503kcal 塩分 1.7g	エネルギー 495kcal 塩分 1.7g	エネルギー 489kcal 塩分 2.0g	エネルギー 480kcal 塩分 1.5g
2	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 じゃが芋の洋風玉子とじ ピーマンと鶏挽肉の炒め物	鶏肉のレモン風味焼 スパソテー 白菜と竹輪の煮びたし 大豆とキャベツのコンソメ煮 菜の花のごま味噌和え	9 えびカツ オクラのペペロンチーノ マカロニとパプリカのサラダ 白菜と鶏肉のとろみ煮 キャベツと小松菜のナムル	豚肉とキャベツのトマトチーズ 春雨のごま炒め ナスと麩の炒め煮 人参のフレンチサラダ
月	エネルギー 537kcal 塩分 1.8g	エネルギー 495kcal 塩分 1.7g	エネルギー 527kcal 塩分 1.5g	エネルギー 482kcal 塩分 1.7g
3	あぶらかれいみりん焼 インゲンソテー なすの中華風南蛮漬け 豚肉と春雨の甘辛煮 人参とコーンの和え物	照焼ハンバーグ キャベツの酢漬け ごぼうとさつま揚げの炒り煮 大根とウインナーの洋風煮 ふきのきんぴら	10 赤魚の煮付け 菜の花 キャベツとインゲンのソテー 豚肉とさつま芋のごま炒め 高野豆腐煮	ハヤシライス 佐賀県のっぺ汁風 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け
火	エネルギー 487kcal 塩分 1.4g	エネルギー 495kcal 塩分 2.0g	エネルギー 502kcal 塩分 1.8g	エネルギー 509kcal 塩分 2.6g
4	鶏の天ぷら ミックスソテー キャベツと油揚げの味噌煮 菜の花とベーコンの Pasta 白菜のとろみ煮	赤魚のみぞれ煮 法蓮草 カボチャとレンコンのサラダ 野菜のチリソース煮 白滝と人参の炒りたらこ	11 やわらかハンバーグ 枝豆と人参のあっさり煮 さつま芋と切干大根の煮物 油揚げの玉子とじ 青菜のマヨネーズ和え	シイラ味噌焼 ピーマンと搾菜の中華和え 蒸し野菜の塩こうじ和え たらこスパゲティ 人参と鶏ミンチの炒め物
水	エネルギー 474kcal 塩分 1.8g	エネルギー 484kcal 塩分 1.9g	エネルギー 472kcal 塩分 1.4g	エネルギー 474kcal 塩分 1.7g
5	ロールキャベツの白味噌仕立て 人参のきんぴら ゴボウのピリ辛サラダ 切干大根と豚肉の炒め物 鶏ミンチと小松菜の煮物	ポークチャップ ふきの含め煮 竹輪とじゃがいもの和風炒め キャベツの土佐煮	12 ブリの塩焼 キャベツの漬物柚子風味 オクラのさっぱりオリーブ 麩の洋風トマト煮 ひじき煮	鶏肉と白菜の中華炒め れんこんと油揚げの煮物 ひき肉と里芋の味噌煮 菜の花のごま味噌和え
木	エネルギー 520kcal 塩分 1.8g	エネルギー 498kcal 塩分 2.0g	エネルギー 489kcal 塩分 1.6g	エネルギー 475kcal 塩分 1.8g
6	鶏肉とさつま芋の韓国風炒め 人参とコーンのツナマヨ和え 玉ねぎと高野豆腐の煮物 オクラのおひたし	白身魚の生姜煮 大根と青菜の柚子和え コンニャクとごぼうのきんぴら 野菜炒め 白花豆煮	13 ポテトコロッケ スパソテー 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツと豚肉の洋風炒め 切干大根煮	豚肉と青梗菜のカレー炒め ぜんまいとコンニャクの炒め煮 きのこ玉ねぎの卵とじ 人参のきな粉和え
金	エネルギー 516kcal 塩分 1.7g	エネルギー 483kcal 塩分 1.6g	エネルギー 590kcal 塩分 2.1g	エネルギー 506kcal 塩分 1.7g
7	さわら味噌粕焼 玉ねぎ煮 若芽のごま酢和え きのこ油揚げの甘辛炒め 大根と露の照り煮	豚肉と茄子の中華炒め 切干大根のさっぱり塩麩和え 白菜と椎茸のそぼろ煮 人参のおかかサラダ	14 助宗タラの白醤油焼 法蓮草のおひたし 一口ナスのオランダ煮 五色煮豆 大根のあっさり生姜漬け	鶏団子のトマト煮 カリフラワーの甘酢漬け 豚肉と小松菜の中華春雨煮 ごま昆布
土	エネルギー 478kcal 塩分 2.0g	エネルギー 546kcal 塩分 2.1g	エネルギー 481kcal 塩分 1.9g	エネルギー 499kcal 塩分 2.1g



	昼食	夕食
	豚肉とキャベツのごま味噌炒め	やわらかメンチカツ
15	キャロットラペ じゃが芋の洋風玉子とじ ピーマンと鶏挽肉の炒め物	切干大根のカレーきんぴら れんこんの五目炒め煮 キャベツの土佐煮
日	エネルギー 505kcal 塩分 1.4g	エネルギー 586kcal 塩分 2.2g
	牛焼肉炒め	サワラの磯辺焼 オクラのおひたし
16	わかめとパプリカの和え物 マカロニのコーンクリーム煮 一夜漬	ふきの含め煮 鶏肉ときのこのピリ辛炒め 法蓮草と油揚げの煮物
月	エネルギー 584kcal 塩分 1.8g	エネルギー 503kcal 塩分 1.7g
	豆腐ハンバーグ 人参のきんぴら キャベツと蒸し鶏のおかドラッシング	照焼チキン ピーマンときのこの炒め物 切干大根とベーコンの煮物
17	豚バラと春雨のニラ玉炒め 小松菜の辛子和え	鶏肉のごま醤油焼き インゲンと人参のグラッセ じゃが芋のそぼろあん きのこ玉ねぎの卵とじ キャベツの土佐煮
火	エネルギー 501kcal 塩分 1.8g	エネルギー 505kcal 塩分 1.7g
	ます白糍焼 うま塩キャベツ 人参とさつま揚げの金平 根菜と大豆の洋風煮 一夜漬	ポークジンジャー 若芽とオクラの酢の物 二色野菜の玉子とじ 大根と露の照り煮
水	エネルギー 507kcal 塩分 1.6g	エネルギー 487kcal 塩分 1.7g
	鶏肉のマーマレード煮 きのこソテー カレーコルスロー 野菜の味噌絡め 白菜とひじきの煮物	ハムカツ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 切干大根としらすの煮物 豚肉のチリソース炒め 菜の花のおひたし
19		
木	エネルギー 486kcal 塩分 1.5g	エネルギー 551kcal 塩分 1.6g
	肉団子の根菜あんかけ 大根の酢醤油漬 ナスと麩の炒め煮 竹輪の辛子炒め	白身魚のみぞれ煮 小松菜のおひたし きんぴられんこん きのこ油揚げの甘辛炒め 大豆煮
20		
金	エネルギー 475kcal 塩分 1.8g	エネルギー 476kcal 塩分 1.9g
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参煮 切干大根煮 豚肉と野菜のネギだれ炒め きくらげとこんにゃくの佃煮	鶏肉とキャベツのカレー炒め 若芽とパインの酢の物 大根とウインナーの洋風煮 青菜のマヨネーズ和え
21		
土	エネルギー 510kcal 塩分 1.9g	エネルギー 473kcal 塩分 1.7g

	昼食	夕食
	うどん 細切蒲鉾 白菜と鶏肉のトロみ煮 揚げ玉 細切ポテトの辛子マヨ	赤魚の味噌煮 菜の花 大豆と椎茸の煮物 パスタのクリーム煮 キャベツの漬物 柚子風味
22		
日	エネルギー 356kcal 塩分 2.7g	エネルギー 479kcal 塩分 1.7g
	さば梅煮	北海道がたたん煮
23	ぜんまいとコンニャクの炒め煮 麩と大根の煮物 枝豆とコーンのバター風味	カリフラワーのピクルス なすのミートソース煮 キャベツと小松菜のナムル
月	エネルギー 544kcal 塩分 1.4g	エネルギー 498kcal 塩分 1.9g
	鶏肉のごま醤油焼き インゲンと人参のグラッセ じゃが芋のそぼろあん きのこ玉ねぎの卵とじ キャベツの土佐煮	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 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ 豚肉と白菜のうま煮 大根のあっさり生姜漬
24		
火	エネルギー 505kcal 塩分 2.2g	エネルギー 483kcal 塩分 2.0g
	サワラの西京焼 ピーマンと搾菜の中華和え れんこんの土佐煮 キャベツと挽肉のカレー炒め 人参のフレンチサラダ	肉団子の柚子風味野菜あん 切干大根のさっぱり塩麩和え 豚肉と小松菜の中華春雨煮 キャベツの酢漬
25		
水	エネルギー 495kcal 塩分 1.8g	エネルギー 498kcal 塩分 1.8g
	とんかつ ミックソテー 野菜の三杯酢 菜の花とベーコンのパスタ ふきのきんぴら	にしの生姜煮 法蓮草 じゃがいもといんげんの煮物 麩の甘酢炒め 白滝と人参の炒りたらこ
26		
木	エネルギー 609kcal 塩分 1.8g	エネルギー 511kcal 塩分 2.1g
	ちらし寿司	鶏肉のねぎ塩だれ オクラのおひたし 春雨のごま炒め キャベツの麻婆あんかけ 人参のきんぴら
27		
金	エネルギー 481kcal 塩分 2.3g	エネルギー 487kcal 塩分 1.6g
	厚揚げと椎茸の炊き合せ	あぶらかれいみぞれ煮 うま塩キャベツ きんぴら マカロニとツナの和風炒め 白菜のトロみ煮
28		
土	エネルギー 475kcal 塩分 1.7g	エネルギー 471kcal 塩分 2.0g

	昼食	夕食
	シイラ照焼 ピーマンのおかか和え 菜の花とコーンのわさびマヨ和え 五色煮豆 きくらげとこんにゃくの佃煮	豚肉のプルコギ風 ふきの含め煮 大根と竹輪の煮物 一夜漬
29		
日	エネルギー 471kcal 塩分 1.9g	エネルギー 477kcal 塩分 2.0g
	鶏のちゃんちゃん焼き	まぐろカツ インゲンソテー
30	マカロニトマト炒め ナスと麩の炒め煮 大根と柚子の甘酢漬	切干と人参のハリハリ 牛蒡と蓮根のそぼろ炒め さっぱりキャベツのレモン風味
月	エネルギー 508kcal 塩分 1.7g	エネルギー 513kcal 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。