

8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			
1	あぶらかれいみぞれ煮 菜の花 じゃがいもといんげんの煮物 シエルマカロニボリタン キャベツの漬物柚子風味 エネルギー 489kcal 塩分 1.9g	ハムカツ 枝豆と人参のあっさり煮 カリフラワーの甘酢漬け キャベツと豚肉の味噌炒め ふきの含め煮 エネルギー 559kcal 塩分 1.6g	8	ブレーンオムレツ スパソテー じゃが芋とぜんまいの煮物 豚肉と白菜のうま煮 コーンバター エネルギー 504kcal 塩分 1.6g	豚肉とキャベツのごま味噌炒め 大根とひじきの煮物 鶏肉ときのこのピリ辛炒め 小松菜の柚子和え エネルギー 480kcal 塩分 1.6g
金			金		
2	キャベツと豚肉の塩あんかけ ひじき具だくさん煮 麩の甘酢炒め きくらげとこんにゃくの佃煮 エネルギー 493kcal 塩分 1.8g	鶏のカレー照煮込み さっぱりキャベツのレモン風味 オクラとめかぶの三杯酢 じゃがいもの青のりバター炒め 白菜のとりみ煮 エネルギー 494kcal 塩分 1.5g	9	鶏の天ぷら うま塩キャベツ 若芽と油揚げのおひたし 豚バラと春雨のニラ玉炒め 枝豆と人参のあっさり煮 エネルギー 488kcal 塩分 1.8g	アジ塩焼き 人参のおかかサラダ 夏野菜の和え物 マカロニとツナのトマト炒め きのこの佃煮 エネルギー 473kcal 塩分 1.8g
土			土		
3	赤魚の煮付け 人参煮 たたきごぼう 蒸し鶏と春雨の中華煮 コールスローサラダ エネルギー 478kcal 塩分 1.6g	肉団子のデミグラス煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 きのこ油揚げの甘辛炒め 切干とツナの明太サラダ エネルギー 529kcal 塩分 2.1g	10	そば オクラ キャベツと豚肉のカキソース炒め 揚げ玉 蕪と柚子の甘酢漬 エネルギー 400kcal 塩分 2.4g	麻婆豆腐 ジャガベーコンサラダ 白菜と鶏肉のとりみ煮 キャベツと小松菜のナムル エネルギー 496kcal 塩分 2.0g
日			日		
4	ポークチャップ キャベツとザーサイのナムル 大根とウインナーの洋風煮 ピーマンと鶏挽肉の炒め物 エネルギー 500kcal 塩分 1.9g	サワラの西京焼 ふきのきんぴら 野菜のピーナッツ和え 鶏肉と蓮根の青のり炒め 昆布の佃煮 エネルギー 533kcal 塩分 2.1g	11	ブリの青じそ焼き キャベツの土佐煮 白菜と切干大根の中華煮 れんこんとベーコンの洋風炒め 人参とコーンの和え物 エネルギー 540kcal 塩分 2.0g	照焼チキン 小松菜のおひたし キャベツのピリ辛マヨネーズ 竹輪とじゃが芋の玉子とじ 白菜のとりみ煮 エネルギー 511kcal 塩分 1.7g
月			月		
5	メバルのバジルオリーブ焼 白菜の土佐酢和え 切干大根とピーマンの炒め煮 野菜とハムの玉子炒め オクラのペペロンチーノ エネルギー 471kcal 塩分 1.4g	鶏のちゃんちゃん焼き コーンと挽肉の炒め物 豚肉と春雨の甘辛煮 人参のきな粉和え エネルギー 509kcal 塩分 1.8g	12	ロールキャベツのトマト煮込み 青じそパスタ わかめとパブリカの和え物 豚バラとじゃが芋の山椒炒め 白滝と人参の炒りたらこ エネルギー 500kcal 塩分 1.9g	和風おろしハンバーグ インゲンと人参のグラッセ ぜんまいとミンチの煮物 ナスと麩の炒め煮 ひじき煮 エネルギー 477kcal 塩分 1.6g
火			火		
6	照焼ハンバーグ ミックスソテー れんこんと人参の甘露煮 野菜炒め 一夜漬 エネルギー 470kcal 塩分 2.1g	白身フライ 和風スパゲティ 麩の洋風トマト煮 こんにゃくの梅おかか和え エネルギー 644kcal 塩分 1.9g	13	鶏肉と白菜の中華炒め 担々風春雨 豚肉とさつま芋のごま炒め ふきの含め煮 エネルギー 491kcal 塩分 1.9g	鳥取県焼鯖の煮つけ 切干と人参のハリハリ 大豆とキャベツのコンソメ煮 小松菜の辛子和え エネルギー 511kcal 塩分 2.2g
水			水		
7	にしんの生姜煮 法蓮草 きんぴら キャベツの麻婆あんかけ 人参のフレンチサラダ エネルギー 512kcal 塩分 1.9g	バーベキューチキン インゲンソテー キャベツと油揚げの味噌煮 根菜と大豆の洋風煮 菜の花のごま味噌和え エネルギー 488kcal 塩分 1.8g	14	赤魚のみぞれ煮 人参煮 インゲンのごま和え きのこパスタ 青菜のマヨネーズ和え エネルギー 508kcal 塩分 1.7g	ポテトコロッケ ピーマンと搾菜の中華和え 人参とさつま揚げの金平 豚肉のチリソース炒め オクラのおひたし エネルギー 557kcal 塩分 1.9g
木			木		

郷土料理

昼 食		夕 食		昼 食		夕 食		
金	ミックスカレー	白身魚の生姜煮 菜の花	22	やわらかメンチカツ	さわら味噌焼 白菜とひじきの煮物	29	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	赤魚の味噌煮 赤ピーマンと玉ねぎのソテー
	15 法蓮草と豆腐のチャンプルー	若芽と蒲鉾の青じそ風味 切干大根と豚肉の炒め物	22	小松菜とベーコンのバター炒め 佐賀県のっぺ汁風 白菜のとろみ煮	カリフラワーのピクルス パスタのクリーム煮 人参のきんぴら	29	切干大根の酢の物 二色野菜の玉子とじ こんにゃくとツナの炒め煮	キャロットラペ 麩の洋風トマト煮 枝豆のペペロンチーノ風
エネルギー 537kcal 塩分 1.9g		エネルギー 463kcal 塩分 1.7g	エネルギー 581kcal 塩分 2.4g		エネルギー 490kcal 塩分 2.1g	エネルギー 536kcal 塩分 1.6g		エネルギー 476kcal 塩分 2.0g
土	鶏のごまタレ煮 赤ピーマンと玉ねぎのソテー	豚肉とキャベツのバジルトマト炒め	土	うどん ワカメ	オニオンソースハンバーグ オクラのおひたし	30	豆腐ハンバーグ ふきのきんぴら	鶏肉と野菜の甘酢炒め
	16 キャベツとツナのナムル 春雨と白菜の煮物 枝豆のペペロンチーノ風	玉子スパサラダ きのこ油揚げの甘辛炒め ふきのきんぴら		23 豚バラとキャベツの炒め物 揚げ玉 人参とぜんまいのナムル	さつま芋と切干大根の煮物 豆腐としめじのとろみ煮 青菜のマヨネーズ和え	30	キャベツのピーナッツ和え 豚肉とさつま芋のごま炒め 野菜のおひたし	ごぼうとさつま揚げの炒り煮 マカロニとツナの和風炒め キャベツの漬物柚子風味
エネルギー 491kcal 塩分 1.8g		エネルギー 506kcal 塩分 1.6g	エネルギー 365kcal 塩分 2.7g		エネルギー 484kcal 塩分 1.8g	エネルギー 526kcal 塩分 1.7g		エネルギー 504kcal 塩分 1.9g
日	さわら味噌粕焼 うま塩キャベツ マカロニサラダ	厚揚げと椎茸の炊き合せ	日	鶏の柚子胡椒炒め	白身魚のみぞれ煮 法蓮草	31	肉団子の中華炒め	サバ塩焼き インゲンソテー
	17 野菜とソーセージの中華炒め きくらげの甘酢和え	ポテトチキン 豚肉とゴーヤの和風炒め コーンバター		24 フレンチマカロニ 麩と大根の煮物 一夜漬	担々風春雨 大豆とキャベツのコンソメ煮 ふきの含め煮	31	オクラとツナの辛み和え 春雨と白菜の煮物 青菜のマヨネーズ和え	ひじき具だくさん煮 根菜と大豆の洋風煮 ピーマンと鶏挽肉の炒め物
エネルギー 510kcal 塩分 1.5g		エネルギー 476kcal 塩分 1.6g	エネルギー 487kcal 塩分 1.6g		エネルギー 472kcal 塩分 2.0g	エネルギー 515kcal 塩分 2.1g		エネルギー 555kcal 塩分 1.3g
月	やわらかハンバーグ オクラのペペロンチーノ	鶏ももと根菜の照り煮	月	シイラ照焼 人参煮	ポークジンジャー	ライフデリに お任せください！		
	18 キャベツとベーコンの煮浸し れんこんの五目炒め煮 キャロットラペ	パスタのサラダ 麩の甘酢炒め 菜の花のおひたし		25 キャベツとベーコンのごま酢和え きのこ油揚げの甘辛炒め 枝豆とコーンのバター風味	青梗菜のピーナッツ和え 野菜のチリソース煮 ひじき煮			
エネルギー 473kcal 塩分 1.7g		エネルギー 490kcal 塩分 1.6g	エネルギー 476kcal 塩分 1.9g		エネルギー 488kcal 塩分 1.8g	●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 たと感じましたら、お気軽にご相談ください。		
火	豚肉と湯葉のオイスター炒め	ブリ塩焼き 人参のおかかサラダ	火	チーズささみフライ さっぱりキャベツのレモン風味	鯖のごま焼 人参のきな粉和え			
	19 ピーマンと春雨の甘辛炒め 五色煮豆 切干と法蓮草のおひたし	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 ナスとひき肉のトマト煮込み 一夜漬		26 人参とピーマンのピリ辛炒め 牛蒡と蓮根のそぼろ炒め 大豆煮	マカロニとパブリカのサラダ 大根と竹輪の煮物 きくらげとこんにゃくの佃煮			
エネルギー 519kcal 塩分 1.7g		エネルギー 473kcal 塩分 1.6g	エネルギー 547kcal 塩分 1.9g		エネルギー 565kcal 塩分 1.6g	●お弁当の配達時に安否確認いたします。 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。		
水	肉団子の根菜あんかけ	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 玉ねぎ煮	水	牛肉と竹の子入り春雨炒め	ロールキャベツの白味噌仕立て 小松菜のおひたし			
	20 若竹煮 大根とウインナーの洋風煮 キャベツの漬物柚子風味	ひじき ごはん		27 鶏ミンチと小松菜の煮物 ナスと麩の炒め煮 人参のフレンチサラダ	さつま芋のからしマヨ 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 白滝と人参の炒りたらこ			
エネルギー 472kcal 塩分 1.9g		エネルギー 511kcal 塩分 2.1g	エネルギー 550kcal 塩分 1.7g		エネルギー 470kcal 塩分 1.6g			
木	助宗タラの白醤油焼 キャベツソテー	豚肉のブルコギ風	木	ます白糰焼 白菜の土佐酢和え	鶏肉のレモン風味焼 コーンバター			
	21 青のりポテトサラダ 切干と挽肉のトマト炒め 菜の花とツナの辛子和え	大豆としらすの甘辛煮 きのこ玉ねぎの卵とじ 大根のあっさり生姜漬け		28 ひじきとベーコンの煮物 五色煮豆 大根と露の照り煮	オクラのおかか和え梅風味 野菜の味噌絡め 一夜漬			
エネルギー 468kcal 塩分 2.1g		エネルギー 526kcal 塩分 1.8g	エネルギー 510kcal 塩分 1.4g		エネルギー 466kcal 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
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。