

2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。

ライフデリ新宿店

東京都新宿区水道町4-26 浅井ビル1F

TEL：03-6265-3780

FAX：020-4624-0874

昼 食		夕 食	
ポークチャップ		赤魚の煮付け 法蓮草煮	
1	バジルポテトチキン 大根のそぼろあん 菜の花のおひたし	豆と海藻の青じそサラダ 豚肉とインゲンのごま味噌炒め ふきのきんぴら	8 おからのサラダ じゃが芋とソーセージの和風ソテー オクラのペペロンチーノ
エネルギー 509kcal 塩分 2.0g		エネルギー 477kcal 塩分 1.8g	
ロールキャベツの中華風 塩枝豆		アジ塩焼き チンゲン菜とピーマンのソテー	
2	マカロニの明太マヨ和え 白菜と鶏肉のトロみ煮 切干大根煮	れんこんの土佐煮 ハムとキャベツのコンソメ煮 一夜漬	9 蓮根と竹輪のきんぴら 豚肉と白菜の卵入り中華煮 ひじき煮
エネルギー 483kcal 塩分 2.4g		エネルギー 525kcal 塩分 2.3g	
いわしつみれのおでん		鶏肉とさつま芋のチリソース炒め	
3	和風コールスロー 野菜とソーセージの中華炒め ピーマンと鶏挽肉の炒め物	白菜ときのこの煮物 ナスと麩の炒め煮 キャロットラペ	10 若芽とパインの酢の物 野菜炒め きくらげとこんにゃくの佃煮
エネルギー 485kcal 塩分 2.0g		エネルギー 496kcal 塩分 1.7g	
ポテトコロッケ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんの五目炒め煮 菜の花のごま味噌和え		サワラの西京焼 小松菜の辛子と和え ぜんまいとミンチの煮物 マカロニとキャベツの玉子炒め 大根の酢醤油漬	
エネルギー 549kcal 塩分 1.7g		エネルギー 491kcal 塩分 1.8g	
白身魚の生姜煮 白菜とひじきの煮物 ふきの含め煮 豚バラと春雨のニラ玉炒め チンゲン菜ともやしの和え物		オニオンソースハンバーグ さっぱりキャベツのレモン風味 若芽と蒲鉾のわさびマヨ 五色煮豆 昆布の佃煮	
エネルギー 485kcal 塩分 1.7g		エネルギー 494kcal 塩分 2.1g	
プレーンオムレツ ミックスソテー フレンチマカロニ 鶏肉とキャベツのバター醤油 人参のごま味噌サラダ		麻婆丼 大根と竹輪の煮物 キャベツとザーサイのナムル	
エネルギー 517kcal 塩分 1.8g		エネルギー 502kcal 塩分 2.2g	
厚揚げと椎茸の炊き合せ		ポークジンジャー	
7	カボチャとレンコンのサラダ 豚肉と白菜のうま煮 白滝と人参の炒りたらこ	ごぼうとさつま揚げの炒り煮 麩と野菜の煮物 大根と露の照り煮	14 キャベツとツナのナムル 豚肉と小松菜の中華春雨煮 ふきの含め煮
エネルギー 485kcal 塩分 1.7g		エネルギー 501kcal 塩分 1.8g	
鶏肉と白菜の中華炒め あぶらかれいみぞれ煮 小松菜のおひたし カレーコールスロー きのこ油揚げの甘辛炒め 玉子みそ		肉団子のデミグラス煮 切干大根のバジル炒め 麩の甘酢炒め キャベツと小松菜のナムル	
エネルギー 473kcal 塩分 2.1g		エネルギー 494kcal 塩分 2.1g	
アジ塩焼き チンゲン菜とピーマンのソテー 蓮根と竹輪のきんぴら 豚肉と白菜の卵入り中華煮 ひじき煮		肉団子のデミグラス煮 キャベツの土佐煮 人参とさつま揚げの金平 春雨と鶏肉の煮物 コーンバター	
エネルギー 488kcal 塩分 1.6g		エネルギー 509kcal 塩分 2.3g	
豚肉と大根のキムチ炒め 若芽とパインの酢の物 野菜炒め きくらげとこんにゃくの佃煮		白身魚の味噌煮 キャベツの土佐煮 人参とさつま揚げの金平 春雨と鶏肉の煮物 コーンバター	
エネルギー 488kcal 塩分 1.9g		エネルギー 492kcal 塩分 1.9g	
天津飯・関西風		鶏肉のマーマレード煮 枝豆のペペロンチーノ風 白菜と揚げの旨煮 マカロニのコーンクリーム煮 キャベツと蒸し鶏のねぎドレ 切干の梅しそ和え	
エネルギー 494kcal 塩分 1.9g		エネルギー 490kcal 塩分 1.4g	
豆腐ハンバーグ ピーマンと搾菜の中華和え ゴボウのピリ辛サラダ キャベツの麻婆あんかけ こんにゃくとツナの炒め煮		サワラのごま醤油焼 玉ねぎ煮 大根の甘酢漬 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花ときのこの和え物	
エネルギー 488kcal 塩分 1.8g		エネルギー 494kcal 塩分 2.0g	
シイラ照焼 人参グラッセ ポテトサラダ ナスと麩の炒め煮 白花豆煮		チーズささみフライ キャベツのコンソメ煮 おくらのとろろ和え スパゲティイタリアン 白菜のとろみ煮	
エネルギー 491kcal 塩分 1.8g		エネルギー 545kcal 塩分 1.9g	
肉団子の根菜あんかけ		助宗タラの白醤油焼 法蓮草煮 ひじきと挽肉の炒め煮 五色煮豆 野菜の三杯酢	
エネルギー 494kcal 塩分 1.9g		エネルギー 480kcal 塩分 1.9g	

昼 食		夕 食	
15	豚肉としめじのオイスター炒め れんこんと人参の甘露煮 法蓮草と豆腐のチャンプルー こんにゃくの梅おかか和え	鶏のカレー照煮込み インゲンソテー キャベツのピーナッツ和え じゃがいもの青のりバター炒め 切干大根としらすの煮物	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん キャベツの土佐煮 大根の赤しそ和え 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 富山県よごし
日	エネルギー 492kcal 塩分 1.7g	エネルギー 491kcal 塩分 1.7g	エネルギー 502kcal 塩分 1.7g
16	やわらかメンチカツ 白菜と竹輪の煮びたし 豚肉と野菜のネギだれ炒め 大根のあっさり生姜漬け	サバ塩焼き 小松菜のおひたし キャベツのマスタードピクルス 揚げナスの煮物 おからと玉ねぎのサラダ	鶏肉のレモン風味焼 バジルスパ 若芽と油揚げのおひたし じゃが芋のそぼろあん 人参のフレンチサラダ
月	エネルギー 583kcal 塩分 2.3g	エネルギー 482kcal 塩分 1.2g	エネルギー 485kcal 塩分 1.8g
17	にしんの生姜煮 菜の花 ぜんまいとコンニャクの炒め煮 切干と挽肉のトマト炒め 人参のおかかサラダ	ロールキャベツの白味噌仕立て きのこソテー カリフラワーの甘酢漬け 豚肉とさつま芋のごま炒め 青菜のマヨネーズ和え	さわら味噌粕焼 ピーマンと搾菜の中華和え ひじきとごぼうのナムル 豚肉と春雨の甘辛煮 枝豆と人参のあっさり煮
火	エネルギー 508kcal 塩分 1.9g	エネルギー 498kcal 塩分 1.6g	エネルギー 516kcal 塩分 2.7g
18	肉団子の黒酢あん ピーマンと春雨の甘辛炒め 麩と野菜の煮物 キャベツの漬物柚子風味	北海道がたたん煮 キャベツと油揚げの味噌煮 マカロニのペペロン炒め ひじき煮	ハムカツ インゲンとえのきの炒め物 オクラのおかか和え梅風味 キャベツとさつま揚げの中華炒め チンゲン菜ともやしの和え物
水	エネルギー 485kcal 塩分 2.4g	エネルギー 500kcal 塩分 2.1g	エネルギー 516kcal 塩分 1.7g
19	鶏のちゃんちゃん焼き 青のりポテトサラダ 大根と竹輪の煮物 オクラのおひたし	白身フライ キャベツとベーコンの煮浸し きのこ玉ねぎの卵とじ 切干と人参のハリハリ	赤魚の生姜煮 法蓮草 若芽のごま酢和え 茄子とピーマンの挽肉炒め コーンバター
木	エネルギー 475kcal 塩分 1.8g	エネルギー 575kcal 塩分 1.7g	エネルギー 487kcal 塩分 1.5g
20	さわら白麩焼 さっぱりキャベツのレモン風味 フレンチマカロニ じゃが芋と人参のカレー炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え	和風おろしハンバーグ インゲンと人参のグラッセ 一口ナスのオランダ煮 春雨と白菜の煮物 枝豆のペペロンチーノ風	豚肉のジンギスカン風 切干大根と枝豆の中華和え 味噌ジャガ煮 ひじき煮
金	エネルギー 492kcal 塩分 1.3g	エネルギー 505kcal 塩分 1.8g	エネルギー 501kcal 塩分 2.0g
21	海老カツ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー キャロットラペ 鶏肉ときこののり辛炒め きくらげとこんにゃくの佃煮	豚肉とキャベツのごま味噌炒め 若芽とオクラの酢の物 高野豆腐とあさりの卵とじ 竹輪の辛子炒め	ブリ塩焼き 小松菜の辛子和え カリフラワーの胡麻マヨ和え キャベツと豚肉のカキソース炒め きのこの佃煮
土	エネルギー 471kcal 塩分 1.7g	エネルギー 478kcal 塩分 1.5g	エネルギー 495kcal 塩分 1.6g
			エネルギー 484kcal 塩分 2.0g

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。