

2月 普通食メニュー表

~栄養価はご飯を含んだ値です~

ライフケ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あります。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。

ライフケリ新宿店

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		昼 食		夕 食	
ポークチャップ	赤魚の煮付け	鶏肉と白菜の中華炒め	あぶらかれいみぞれ煮	8	おからのサラダ	小松菜のおひたし	小松菜のおひたし
1 バジルポテトチキン	法蓮草煮	カレーコールスロー	カレーコールスロー		豆と海藻の青じそサラダ	じゃが芋とソーセージの和風ソテー	じゃが芋とソーセージの和風ソテー
大根のそぼろあん	豚肉とインゲンのごま味噌炒め	きのこと油揚げの甘辛炒め	きのこと油揚げの甘辛炒め		菜の花のおひたし	ふきのきんぴら	ふきのきんぴら
日	エネルギー 509kcal	エネルギー 477kcal	エネルギー 473kcal	エネルギー 494kcal	塩分 2.0g	塩分 1.8g	塩分 2.1g
ロールキャベツの中華風	牛肉と竹の子入り春雨炒め	アジ塩焼き	肉団子のデミグラス煮	月	塩枝豆	チンゲン菜とピーマンのソテー	月
2 マカロニの明太マヨ和え	れんこんの土佐煮	蓮根と竹輪のきんぴら	切干大根のバジル炒め		白菜と鶏肉のとろみ煮	ハムとキャベツのコンソメ煮	麩の甘酢炒め
白菜と鶏肉のとろみ煮	一夜漬	豚肉と白菜の卵入り中華煮	キャベツと小松菜のナムル		切干大根煮	ひじき煮	キャベツと小松菜のナムル
月	エネルギー 483kcal	エネルギー 525kcal	エネルギー 488kcal	塩分 2.4g	塩分 2.3g	塩分 1.6g	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	豚肉と大根のキムチ炒め	白身魚の味噌煮	火	3 和風コールスロー	白菜ときのこの煮物	キヤベツの土佐煮
野菜とソーセージの中華炒め	ナスと麩の炒め煮	野菜炒め	人参とさつま揚げの金平		ピーマンと鶏挽肉の炒め物	キャロットラペ	春雨と鶏肉の煮物
ピーマンと鶏挽肉の炒め物	火	エネルギー 485kcal	エネルギー 496kcal	塩分 2.0g	塩分 1.7g	エネルギー 488kcal	エネルギー 492kcal
4 ポテトコロッケ	サワラの西京焼	天津飯・関西風	鶏肉のマーマレード煮	水	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	小松菜の辛子和え	枝豆のペペロンチーノ風
豚挽き肉と切干大根の煮物	せんまいとミニチの煮物	11 大根とウインナーの洋風煮	白菜と揚げの旨煮		れんこんの五目炒め煮	マカロニとキャベツの玉子炒め	マカロニのコーンクリーム煮
れんこんの五目炒め煮	マカロニとキャベツの玉子炒め	キャベツと蒸し鶏のねぎドレ	切干の梅しそ和え		菜の花のごま味噌和え	大根の酢醤油漬け	水
菜の花のごま味噌和え	火	エネルギー 549kcal	エネルギー 491kcal	塩分 1.7g	塩分 1.8g	エネルギー 494kcal	エネルギー 490kcal
5 白身魚の生姜煮	オニオンソースハンバーグ	豆腐ハンバーグ	サワラのごま醤油焼	木	白菜とひじきの煮物	さっぱりキャベツのレモン風味	ピーマンと搾菜の中華和え
白菜とひじきの煮物	5 ふきの含め煮	12 ゴボウのピリ辛サラダ	玉ねぎ煮		若芽と蒲鉾のわさびマヨ	五色煮豆	大根の甘酢漬け
5 ふきの含め煮	豚バラと春雨のニラ玉炒め	キャベツの麻婆あんかけ	豚肉とじゃが芋の昆布煮		チンゲン菜ともやしの和え物	昆布の佃煮	こんにゃくとツナの炒め煮
豚バラと春雨のニラ玉炒め	木	エネルギー 485kcal	エネルギー 494kcal	塩分 1.7g	塩分 2.1g	エネルギー 488kcal	エネルギー 494kcal
チンゲン菜ともやしの和え物	6 プレーンオムレツ	麻婆丼	サワラのごま醤油焼	金	6 フレンチマカロニ	大根と竹輪の煮物	ピーマンと搾菜の中華和え
チンゲン菜ともやしの和え物	ミックスソテー	6 フレンチマカロニ	玉ねぎ煮		鶏肉とキャベツのバター醤油	大根の甘酢漬け	ゴボウのピリ辛サラダ
6 フレンチマカロニ	6 フレンチマカロニ	人参のごま味噌サラダ	豚肉とじゃが芋の昆布煮		人参のごま味噌サラダ	5 ふきの含め煮	キャベツの麻婆あんかけ
鶏肉とキャベツのバター醤油	7 カボチャとレンコンのサラダ	キャベツとザーサイのナムル	菜の花とときのこの和え物		人参のごま味噌サラダ	厚揚げと椎茸の炊き合せ	白花豆煮
人参のごま味噌サラダ	7 カボチャとレンコンのサラダ	金	木	エネルギー 517kcal	エネルギー 502kcal	エネルギー 491kcal	エネルギー 545kcal
人参のごま味噌サラダ	7 カボチャとレンコンのサラダ	人参与きのこのナムル	金	塩分 1.8g	塩分 2.2g	塩分 1.8g	塩分 1.9g
7 カボチャとレンコンのサラダ	7 カボチャとレンコンのサラダ	7 カボチャとレンコンのサラダ	土	厚揚げと椎茸の炊き合せ	ポークジンジャー	肉団子の根菜あんかけ	助宗タラの白醤油焼
豚肉と白菜のうま煮	ごぼうとさつま揚げの炒り煮	ごぼうとさつま揚げの炒り煮		豚肉と白菜のうま煮	麩と野菜の煮物	法蓮草煮	法蓮草煮
白滝と人参の炒りたらこ	5 ふきの含め煮	5 ふきの含め煮		白滝と人参の炒りたらこ	大根と露の照り煮	ひじきと挽肉の炒め煮	ひじきと挽肉の炒め煮
白滝と人参の炒りたらこ	土	エネルギー 485kcal	エネルギー 501kcal	塩分 1.7g	塩分 1.8g	ふきの含め煮	ふきの含め煮
白滝と人参の炒りたらこ	14 キャベツとツナのナムル	14 キャベツとツナのナムル	土	エネルギー 494kcal	エネルギー 501kcal	野菜の三杯酢	野菜の三杯酢
白滝と人参の炒りたらこ	14 キャベツとツナのナムル	豚肉と小松菜の中華春雨煮	土	塩分 1.7g	塩分 1.8g	エネルギー 494kcal	エネルギー 480kcal
白滝と人参の炒りたらこ	14 キャベツとツナのナムル	ふきの含め煮	土	塩分 1.7g	塩分 1.8g	塩分 1.9g	塩分 1.9g

昼 食		夕 食	
豚肉としめじのオイスター炒め 15 れんこんと人参の甘露煮 法蓮草と豆腐のチャンブルー 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 こんにゃくの梅おかか和え 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	ブリの磯辺焼 人参と鶏ミンチの炒め物 白花豆煮 シェルマカロニナポリタン 野菜の三杯酢
日 エネルギー 492kcal 塩分 1.7g	エネルギー 491kcal 塩分 1.7g	日 エネルギー 502kcal 塩分 1.7g	エネルギー 562kcal 塩分 1.5g
やわらかメンチカツ 16 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 揚ナスの煮物 おからと玉ねぎのサラダ	ひじき 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	豚肉と玉ねぎのスタミナ炒め 白菜と鶏肉のとろみ煮 人参の生姜炒め こんにゃくの梅おかか和え
月 エネルギー 583kcal 塩分 2.3g	エネルギー 482kcal 塩分 1.2g	月 エネルギー 485kcal 塩分 1.8g	エネルギー 486kcal 塩分 2.3g
にしんの生姜煮 菜の花 17 せ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	おふくろカレー 白菜と鶏肉のとろみ煮 大根のあっさり生姜漬け
火 エネルギー 508kcal 塩分 1.9g	エネルギー 498kcal 塩分 1.6g	火 エネルギー 497kcal 塩分 1.7g	エネルギー 516kcal 塩分 2.7g
肉団子の黒酢あん 18 ピーマンと春雨の甘辛炒め 麸と野菜の煮物 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	牛肉と金時豆のオイスター炒め キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 大根と柚子の甘酢漬け
水 エネルギー 485kcal 塩分 2.4g	エネルギー 500kcal 塩分 2.1g	水 エネルギー 516kcal 塩分 1.7g	エネルギー 528kcal 塩分 1.7g
鶏のちゃんちゃん焼き 19 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 きのこと玉ねぎの卵とじ 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	鶏の天ぷら ふきのきんぴら おからと玉ねぎのサラダ 豚バラと春雨のニラ玉炒め 白菜のとろみ煮
木 エネルギー 475kcal 塩分 1.8g	エネルギー 575kcal 塩分 1.7g	木 エネルギー 487kcal 塩分 1.5g	エネルギー 496kcal 塩分 1.9g
さわら白麹焼 さっぱりキャベツのレモン風味 20 フレンチマカロニ じや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 味噌じゃが煮 ひじき煮	白身魚のみぞれ煮 人参グラッセ キャベツのマスタードピクルス 豚バラと蓮根の甘辛煮 オクラのおひたし
金 エネルギー 492kcal 塩分 1.3g	エネルギー 505kcal 塩分 1.8g	金 エネルギー 501kcal 塩分 2.0g	エネルギー 475kcal 塩分 1.9g
海老カツ 21 キャロットラペ 鶏肉ときのこのピリ辛炒め 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 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 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	やわらかハンバーグ オニオンソテー わかめとパプリカの和え物 野菜とハムの卵炒め 竹輪のカレー炒め
土 エネルギー 471kcal 塩分 1.7g	エネルギー 478kcal 塩分 1.5g	土 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つたと感じましたら、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�이ございましたら、店員までお気軽にご相談ください。

