

## 3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

- ・おかげで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	
鶏もも竜田揚げ 枝豆のペペロンチーノ風 1 竹の子と人参のおかか煮 春雨と白菜の煮物 野菜のおひたし	キャベツと高菜の炒め物 インゲンのごま和え 麸の甘酢炒め 一夜漬	さわら白翻焼 インゲンと人参のグラッセ 8 大根と若芽の梅おかか スパゲティイタリアン 富山県よごし	田楽煮 なすの中華風南蛮漬け 豚肉の柳川煮 青菜のマヨネーズ和え
日 エネルギー 498kcal 塩分 1.7g	エネルギー 492kcal 塩分 1.8g	日 エネルギー 517kcal 塩分 1.5g	エネルギー 487kcal 塩分 2.0g
厚揚げの野菜あん 2 マカロニのツナサラダ 豚肉と蓮根の炒め物 きくらげとこんにゃくの佃煮	サワラの磯辺焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー <sup>●</sup> 若芽とパインの酢の物 キヤベツの麻婆あんかけ 人参のきな粉和え	豆腐ハンバーグのオニオンソース キャベツのコンソメ煮 9 おくらのとろろ和え 鶏肉とさつまいのマスタード炒め 切干と人参のハリハリ	ハヤシライス キャベツと魚肉ソーセージのソテー <sup>●</sup> カリフラワーのピクルス
月 エネルギー 490kcal 塩分 1.9g	エネルギー 489kcal 塩分 1.5g	月 エネルギー 480kcal 塩分 2.1g	エネルギー 518kcal 塩分 2.4g
ちらし寿司	肉団子の根菜あんかけ	白身フライ	鶏ももと根菜の照り煮
3 白菜と豚肉の柚子昆布 ハムの和風サラダ	ふきの含め煮 きのこと玉ねぎの卵とじ ひじきと大根葉のツナ炒め	10 白菜と春雨の中華煮 麸の洋風トマト煮 大根のあっさり生姜漬け	キャベツとベーコンのごま酢和え マカロニの高菜明太炒め 大豆煮
火 エネルギー 493kcal 塩分 2.3g	エネルギー 489kcal 塩分 2.0g	火 エネルギー 639kcal 塩分 1.7g	エネルギー 496kcal 塩分 1.9g
ロールキャベツの赤ワイン煮 インゲンソテー	治部風煮物	ポークジンジャー	赤魚のみぞれ煮 法蓮草
4 人参と竹輪のごま和え 豚肉と白菜のうま煮 煮生酢	切干大根のさっぱり塩麹和え 菜の花とベーコンのパスタ コールスローサラダ	11 人参と枝豆の胡麻和え 大根のそぼろあん 竹輪の辛子炒め	キャベツと油揚げの味噌煮 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 キヤロットラペ
水 エネルギー 489kcal 塩分 2.2g	エネルギー 496kcal 塩分 1.8g	水 エネルギー 486kcal 塩分 1.7g	エネルギー 500kcal 塩分 1.7g
白身魚の味噌煮 玉ねぎ煮	照焼ハンバーグ さっぱりキャベツのレモン風味	肉団子の柚子風味野菜あん	鶏の甘酢煮 オクラのおひたし
5 菜の花の粒マスタード和え きのこと油揚げの甘辛炒め 白滙と人参の炒りたらこ	ごぼうとベーコンの洋風炒め 鶏肉と白菜の春雨炒め コーンバター	12 マカロニトマト炒め 豚肉とさつまいのごま炒め きくらげとこんにゃくの佃煮	きんぴら 小豆ごはん 野菜とハムの卵炒め 菜の花ときのこのこの和え物
木 エネルギー 478kcal 塩分 2.2g	エネルギー 482kcal 塩分 2.2g	木 エネルギー 521kcal 塩分 2.0g	エネルギー 498kcal 塩分 2.6g
チーズささみフライ ピーマンときのこの炒め物	シイラ味噌焼 法蓮草煮	さば梅煮	ポテトコロッケ ピーマンと搾菜の中華和え
6 れんこんと人参の甘露煮 麸と野菜の煮物 若芽ともやしの酢の物	バジルポテトチキン 豚肉のチリソース炒め 白菜のとろみ煮	13 春雨とめかぶのチャプチエ 根菜と大豆の洋風煮 菜の花のごま味噌和え	若芽としらすのおひたし 白菜と鶏肉のとろみ煮 一夜漬
金 エネルギー 528kcal 塩分 1.8g	エネルギー 487kcal 塩分 1.5g	金 エネルギー 551kcal 塩分 1.8g	エネルギー 536kcal 塩分 2.0g
春野菜の豚肉炒め	鶏肉のねぎ塩だれ ミックスソテー	ハーブチキンソテー	牛肉と野菜の洋風炒め
7 切干大根の柚子胡椒マヨ和え 五色煮豆 ピーマンと鶏挽肉の炒め物	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 豚肉と小松菜の中華春雨煮 ひじき煮	人参グラッセ 14 切干大根と枝豆の中華和え 麸の甘酢炒め キャベツの土佐煮	人参のきな粉和え れんこんの五目炒め煮 小松菜のおひたし
土 エネルギー 475kcal 塩分 1.6g	エネルギー 492kcal 塩分 1.7g	土 エネルギー 504kcal 塩分 1.6g	エネルギー 503kcal 塩分 1.7g

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
長野県駒ヶ根市ソースカツ丼	ブリのごま醤油焼	まぐろカツ	鶏肉とキャベツのカレー炒め	さわら味噌焼	鶏団子のトマト煮						
15 白菜と椎茸のそぼろ煮	小松菜の辛子和え	人参煮		うま塩キャベツ							
根菜の酢漬け	ふきの含め煮	若芽とオクラの酢の物	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	29 せんまいとミニチの煮物	七干大根と蒲鉾のポン酢和え						
日 郷土料理	野菜炒め	五目炒め煮	豚挽肉とさつま芋のうま塩炒め	きのこと油揚げの甘辛炒め	豚バラと蓮根の甘辛煮						
16 赤魚の生姜煮	こんにゃくの梅おかか和え	小松菜の柚子和え	ごま昆布	枝豆とコーンのバター風味	枝豆とコーンのバター風味						
17 和風コールスロー	鶏肉としめじの柚子胡椒バター炒め	牛肉と竹の子入り春雨炒め	シイラ白醤油焼	29 せんまいとミニチの煮物	七干大根と蒲鉾のポン酢和え						
菜の花とベーコンのパスタ	春雨のごま炒め	枝豆のペペロンチーノ風		きのこと油揚げの甘辛炒め	豚バラと蓮根の甘辛煮						
玉子みそ	ナスと麸の炒め煮	23 キャベツとインゲンのソテー	マカロニサラダ	枝豆とコーンのバター風味	枝豆とコーンのバター風味						
月	塩枝豆	鶏肉とごぼうの味噌煮込み	麸と豚肉のチャンプルー								
18 オムレツイタリアンソース	アジ塩焼き	大根の酢醤油漬け	オクラのおひたし								
チングン菜ソテー	うま塩キャベツ										
19 コーンサラダ	オクラとめかぶの三杯酢	宗ハカレイ煮付	酢豚	30 わかめとパプリカの和え物	コーンと挽肉の炒め物						
キャベツと豚肉のカキソース炒め	さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め	玉ねぎ煮		鶏肉と白菜の春雨炒め	厚揚げときのこのおろし煮						
切干の梅しそ和え	竹輪のカレー炒め	24 せんまいとコンニャクの炒め煮	切干と法蓮草のおひたし	人参のフレンチサラダ	ふきのきんぴら						
火	エネルギー 505kcal 塩分 2.0g	エネルギー 483kcal 塩分 1.8g	揚ナスの煮物	鶏肉と蓮根の青のり炒め							
20 さわら味噌粕焼	海老カツ	菜の花とツナの辛子和え	キャベツの土佐煮								
人参のきんぴら	鶏釜めし	25 鶏の生姜焼	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	鶏肉マスター	ブリ塩焼き						
18 おからと玉ねぎのサラダ	コーンバター	ピーマンと搾菜の中華和え	いんげん煮	チングン菜とピーマンのソテー	白瀧と人参の炒りたらこ						
野菜とソーセージの中華炒め	キャベツとパプリカの和風マヨ	オクラのおかか和え梅風味	キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け	31 切干大根ともずくのさっぱり和え	れんこんの土佐煮						
白菜の土佐酢和え	牛蒡と蓮根のそぼろ炒め	マカロニのコーンクリーム煮	豚肉と春雨の甘辛煮	マカロニとキャベツの玉子炒め	ナスと麸の炒め煮						
水	一夜漬	大豆煮	大根と蕗の照り煮	白菜のとろみ煮	キャベツの漬物柚子風味						
21 麻婆豆腐	和風おろしハンバーグ	26 やわらかメンチカツ	にしんの蒲焼	火	エネルギー 517kcal 塩分 1.6g	エネルギー 475kcal 塩分 1.5g					
19 四色なます	ふきのきんぴら	ごぼうのごま酢和え	菜の花								
春雨と鶏肉の煮物	キャベツとザーサイのナムル	きのこと玉ねぎの卵とじ	さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え	● 医療食・ムース食・やわらか食のご用意がござります。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。							
白菜のとろみ煮	五色煮豆	こんにゃくとツナの炒め煮	麸の野菜あんかけ	● ご飯を無料でお粥に変更できます。							
木	ひじき煮	26 ごぼうのごま酢和え	さっぱりキャベツのレモン風味	● 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。							
22 鶏の天ぷら	長崎ちゃんぽん野菜炒め	木	天津飯・関東風	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。							
ミックスソテー		27 キャベツの麻婆あんかけ	根菜入りハンバーグ								
20 和風サラダ	切干と人参のハリハリ	人参と枝豆の胡麻和え	赤ピーマンと玉ねぎのソテー								
豚バラとキャベツの炒め物	茄子とピーマンの挽肉炒め	金	28 キャベツとベーコンの煮浸し	ふきの含め煮							
塩こうじのキャロットラペ	きくらげとこんにゃくの佃煮	豚肉と青梗菜のカレー炒め	シェルマカロニナポリタン								
金	エネルギー 475kcal 塩分 1.8g	金	28 キャベツとベーコンの煮浸し	切干の梅しそ和え							
21 肉団子の黒酢あん	白身魚のみぞれ煮	豚肉と青梗菜のカレー炒め	ロールキャベツの中華風								
法蓮草煮	きんぴられんこん	金時豆煮	インゲンソテー								
きのこと油揚げの甘辛炒め	高野豆腐とふきの卵とじ	麸と大根の煮物	さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め								
キャベツと小松菜のナムル	ピーマンと鶏挽肉の炒め物	一夜漬	菜の花ときのこの和え物								
土	エネルギー 528kcal 塩分 2.1g	土	エネルギー 486kcal 塩分 1.6g	エネルギー 497kcal 塩分 2.2g							

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ります。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。