

# 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	鶏もも竜田揚げ 枝豆のペペロンチーノ風 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 麩の甘酢炒め 一夜漬	8 さわら白麩焼 インゲンと人参のグラッセ 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	エネルギー 517kcal 塩分 1.5g	エネルギー 487kcal 塩分 2.0g
2	厚揚げの野菜あん 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 若芽とパインの酢の物 キャベツの麻婆あんかけ 人参のきな粉和え	9 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 おくらのとろろ和え 豚肉とじゃが芋の昆布煮 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 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	エネルギー 491kcal 塩分 2.0g	エネルギー 527kcal 塩分 2.5g
3	ちらし寿司 白菜と豚肉の柚子昆布 ハムの和風サラダ	肉団子の根菜あんかけ ふきの含め煮 きのこ玉ねぎの卵とじ ひじきと大根葉のツナ炒め	10 白身フライ 白菜と春雨の中華煮 麩の洋風トマト煮 大根のあっさり生姜漬け	鶏ももと根菜の照り煮 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	エネルギー 639kcal 塩分 1.7g	エネルギー 496kcal 塩分 1.9g
4	ロールキャベツの赤ワイン煮 インゲンソテー 人参と竹輪のごま和え 豚肉と白菜のうま煮 煮生酢	治部風煮物 切干大根のさっぱり塩麩和え 菜の花とベーコンのパスタ コールスローサラダ	11 ポークジンジャー 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	赤魚のみぞれ煮 法蓮草 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 キャロットラペ
水	エネルギー 489kcal 塩分 2.2g	エネルギー 496kcal 塩分 1.8g	エネルギー 486kcal 塩分 1.7g	エネルギー 500kcal 塩分 1.7g
5	白身魚の味噌煮 玉ねぎ煮 菜の花の粒マスタード和え きのこ油揚げの甘辛炒め 白滝と人参の炒りたらこ	照焼ハンバーグ さっぱりキャベツのレモン風味 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 肉団子の柚子風味野菜あん マカロニトマト炒め ツナじゃがバター きくらげとこんにゃくの佃煮	鶏の甘酢煮 オクラのおひたし きんぴら 野菜とハムの卵炒め 菜の花ときのこの和え物
木	エネルギー 478kcal 塩分 2.2g	エネルギー 482kcal 塩分 2.2g	エネルギー 493kcal 塩分 1.9g	エネルギー 498kcal 塩分 2.6g
6	チーズささみフライ ピーマンときのこの炒め物 れんこんと人参の甘露煮 麩と野菜の煮物 若芽ともやしの酢の物	シイラ味噌焼 法蓮草煮 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 さば梅煮 春雨とめかぶのチャプチェ 根菜と大豆の洋風煮 菜の花のごま味噌和え	ポテトコロッケ ピーマンと搾菜の中華和え 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	エネルギー 551kcal 塩分 1.8g	エネルギー 536kcal 塩分 2.0g
7	春野菜の豚肉炒め 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	鶏肉のねぎ塩だれ ミックソテー 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	14 ハーブチキンソテー 人参グラッセ 切干大根と枝豆の中華和え 麩の甘酢炒め キャベツの土佐煮	牛肉と野菜の洋風炒め 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	エネルギー 504kcal 塩分 1.6g	エネルギー 503kcal 塩分 1.7g



	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 小松菜の辛子和え
15	白菜と椎茸のそぼろ煮 根菜の酢漬け	ふきの含め煮 ウインナーポテト こんにゃくの梅おかか和え
日	エネルギー 564kcal 塩分 1.9g	エネルギー 513kcal 塩分 1.7g
	赤魚の生姜煮 いんげん煮	鶏肉としめじの柚子胡椒バター炒め
16	和風コールスロー 菜の花とベーコンの Pasta 玉子みそ	春雨のごま炒め ナスと麩の炒め煮 塩枝豆
月	エネルギー 491kcal 塩分 1.4g	エネルギー 493kcal 塩分 1.9g
	オムレツイタリアンソース チンゲン菜ソテー コーンサラダ	アジ塩焼き うま塩キャベツ オクラとめかぶの三杯酢
17	キャベツと豚肉のカキソース炒め 切干の梅しそ和え	さつまいと鶏肉のごま味噌絡め 竹輪のカレー炒め
火	エネルギー 505kcal 塩分 2.0g	エネルギー 483kcal 塩分 1.8g
	さわら味噌粕焼 人参のきんぴら	海老カツ コーンバター
18	おからと玉ねぎのサラダ 野菜とソーセージの中華炒め 白菜の土佐酢和え	鶏釜めし キャベツとパプリカの和風マヨ 牛蒡と蓮根のそぼろ炒め 一夜漬
水	エネルギー 498kcal 塩分 1.7g	エネルギー 488kcal 塩分 1.4g
	麻婆豆腐	和風おろしハンバーグ ふきのきんぴら
19	四色なます 肉じゃが煮 白菜のトロみ煮	キャベツとザーサイのナムル 五色煮豆 ひじき煮
木	エネルギー 500kcal 塩分 2.1g	エネルギー 511kcal 塩分 1.9g
	鶏の天ぷら ミックソテー	長崎ちゃんぽん野菜炒め
20	和風サラダ 豚バラとキャベツの炒め物 塩こうじのキャロットラペ	切干と人参のハリハリ 茄子とピーマンの挽肉炒め きくらげとこんにゃくの佃煮
金	エネルギー 475kcal 塩分 1.8g	エネルギー 499kcal 塩分 2.0g
	肉団子の黒酢あん	白身魚のみぞれ煮 法蓮草煮
21	白花豆煮 きのこ油揚げの甘辛炒め キャベツと小松菜のナムル	きんぴられんこん 高野豆腐とふきの卵とじ ピーマンと鶏挽肉の炒め物
土	エネルギー 528kcal 塩分 2.1g	エネルギー 473kcal 塩分 1.9g

	昼食	夕食
	まぐろカツ 人参煮	鶏肉とキャベツのカレー炒め
22	若芽とオクラの酢の物 五目炒め煮 小松菜の柚子和え	カリフラワーのピーナッツ味噌和え 豚挽肉とさつま芋のうま塩炒め ごま昆布
日	エネルギー 498kcal 塩分 1.8g	エネルギー 489kcal 塩分 1.7g
	牛肉と竹の子入り春雨炒め	シイラ白醤油焼 枝豆のペペロンチーノ風
23	キャベツとインゲンのソテー 鶏肉とごぼうの味噌煮込み 大根の酢醤油漬け	マカロニサラダ 麩と豚肉のチャンプルー オクラのおひたし
月	エネルギー 553kcal 塩分 2.2g	エネルギー 470kcal 塩分 1.4g
	宗八かれい煮付 玉ねぎ煮	酢豚
24	ぜんまいとコンニャクの炒め煮 揚ナスの煮物 菜の花とツナの辛子和え	切干と法蓮草のおひたし 鶏肉と蓮根の青のり炒め キャベツの土佐煮
火	エネルギー 507kcal 塩分 2.0g	エネルギー 497kcal 塩分 2.0g
	鶏の生姜焼 ピーマンと搾菜の中華和え	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん いんげん煮
25	オクラのおかか和え梅風味 マカロニのコーンクリーム煮 大豆煮	キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け 豚肉と春雨の甘辛煮 大根と露の照り煮
水	エネルギー 498kcal 塩分 1.5g	エネルギー 529kcal 塩分 1.8g
	やわらかメンチカツ	にしの蒲焼 菜の花
26	ごぼうのごま酢和え きのこ玉ねぎの卵とじ こんにゃくとツナの炒め煮	さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え じゃがいもとコーンのバター醤油 さっぱりキャベツのレモン風味
木	エネルギー 577kcal 塩分 2.6g	エネルギー 539kcal 塩分 1.9g
	おふくろカレー	根菜入りハンバーグ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー
27	野菜炒め 人参と枝豆の胡麻和え	ふきの含め煮 シエルマカロニナポリタン 切干の梅しそ和え
金	エネルギー 538kcal 塩分 2.3g	エネルギー 502kcal 塩分 2.1g
	豚肉と湯葉のオイスター炒め	ロールキャベツの中華風 インゲンソテー
28	キャベツとベーコンの煮浸し 麩と大根の煮物 一夜漬	金時豆煮 さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め 菜の花ときのこの和え物
土	エネルギー 488kcal 塩分 1.8g	エネルギー 497kcal 塩分 2.2g

	昼食	夕食
	さわら味噌焼 うま塩キャベツ	鶏団子のトマト煮
29	ぜんまいとミンチの煮物 きのこ油揚げの甘辛炒め 枝豆とコーンのバター風味	切干大根と蒲鉾のボン酢和え 豚バラと蓮根の甘辛煮 キャベツと小松菜のナムル
日	エネルギー 528kcal 塩分 2.1g	エネルギー 512kcal 塩分 2.3g
	ハムカツ	キャベツと豚肉の塩あんかけ
30	わかめとパプリカの和え物 鶏肉と白菜の春雨炒め 人参のフレンチサラダ	バジルスパ コーンと挽肉の炒め物 味噌ジャガ煮 ふきのきんぴら
月	エネルギー 546kcal 塩分 1.9g	エネルギー 497kcal 塩分 1.7g
	鶏肉マスタード チンゲン菜とピーマンのソテー	ブリ塩焼き 白滝と人参の炒りたらこ
31	切干大根ともずくのさっぱり和え マカロニとキャベツの玉子炒め 白菜のトロみ煮	れんこんの土佐煮 ナスと麩の炒め煮 キャベツの漬物柚子風味
火	エネルギー 517kcal 塩分 1.6g	エネルギー 475kcal 塩分 1.5g

## 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がございましたら、店員までお気軽にご相談ください。