

# 4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
	やわらかハンバーグ オクラのおひたし	牛肉と竹の子入り春雨炒め	ブリの青じそ焼き 白菜の土佐酢和え	ハッシュドポーク 
1	キャベツとザーサイのナムル 炒り豆腐 大根菜と玉葱のツナ炒め	大根とコーンの中華和え じゃがいもの青のりバター炒め ピーマンと鶏挽肉の炒め物	8 さつま芋と切干大根の煮物 野菜炒め こんにゃくとツナの炒め煮	麩と野菜の煮物 わかめとパプリカの和え物
水	エネルギー 480kcal 塩分 1.8g	エネルギー 543kcal 塩分 1.9g	水 エネルギー 539kcal 塩分 1.8g	エネルギー 496kcal 塩分 2.4g
2	白身魚のみぞれ煮 人参煮 中華うま煮 豚肉のチリソース炒め こんにゃくの梅おかか和え	鶏のちゃんちゃん焼き インゲンのごま和え 五色煮豆 青菜のマヨネーズ和え	9 ロールキャベツの白味噌仕立て インゲンソテー 白菜と春雨の中華煮 豚肉とじゃが芋の昆布煮 枝豆と人参のあっさり煮	にしんの生姜煮 菜の花 野菜の三杯酢 きのこ玉ねぎの卵とじ 白滝と人参の炒りたらこ
木	エネルギー 483kcal 塩分 2.0g	エネルギー 483kcal 塩分 1.7g	木 エネルギー 473kcal 塩分 1.7g	エネルギー 503kcal 塩分 2.1g
3	豚肉と玉ねぎのスタミナ炒め 白花豆煮 白菜と麩の玉子とじ キャベツの酢漬け	赤魚の煮付け チンゲン菜ソテー ポテトサラダ キャベツと豚肉の味噌炒め 竹輪のごま炒め	10 海老カツ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 青のりポテトサラダ 法蓮草と豆腐のチャンプルー きくらげとこんにゃくの佃煮	鶏団子のトマト煮 菜の花と大豆の和え物 切干大根と豚肉の炒め物 キャベツの土佐煮
金	エネルギー 496kcal 塩分 2.1g	エネルギー 499kcal 塩分 1.8g	金 エネルギー 488kcal 塩分 1.6g	エネルギー 513kcal 塩分 2.4g
4	シイラ照焼 ピーマンと搾菜の中華和え 人参とコーンの和え物 豚挽肉とさつま芋のうま塩炒め 大豆煮	ポテトコロッケ インゲンと人参のグラッセ 春雨のごま炒め 鶏肉ときのこのピリ辛炒め 大根のあっさり生姜漬け	11 金時豆煮 厚揚げときのこのおろし煮 菜の花のごま味噌和え	助宗タラの白醤油焼 ふきのきんぴら  白菜と揚げの旨煮  ナスと麩の炒め煮 オクラのおひたし
土	エネルギー 480kcal 塩分 2.0g	エネルギー 539kcal 塩分 2.0g	土 エネルギー 532kcal 塩分 1.6g	エネルギー 479kcal 塩分 2.0g
5	プレーンオムレツ 枝豆のペペロンチーノ風 きんぴられんこん 豚肉と白菜のうま煮 切干大根煮	鶏のごまとタレ煮 法蓮草煮 キャロットラペ キャベツの麻婆あんかけ 一夜漬	12 宗八かれい煮付 大根と青菜の柚子和え カボチャとレンコンのサラダ 白菜と鶏肉のとろみ煮 竹輪の辛子炒め	麻婆豆腐 キャベツとインゲンのソテー 大根とウインナーの洋風煮 塩こうじのキャロットラペ
日	エネルギー 489kcal 塩分 1.9g	エネルギー 493kcal 塩分 1.6g	日 エネルギー 471kcal 塩分 1.9g	エネルギー 494kcal 塩分 2.1g
6	豚肉のジンギスカン風 白菜と若芽のピリ辛和え シェルマカロニナポリタン ひじき煮	白身の唐揚げ 甘酢あん 高野豆腐の炒り煮 鶏じゃが煮 富山県よごし	13 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 鶏肉のマーマレード煮 うま塩キャベツ 人参のきな粉和え 菜の花とベーコンのパスタ 白菜のとろみ煮	切干大根としらすの煮物 白菜と麩の玉子とじ 昆布の佃煮
月	エネルギー 499kcal 塩分 1.7g	エネルギー 474kcal 塩分 1.6g	月 エネルギー 474kcal 塩分 1.7g	エネルギー 498kcal 塩分 1.4g
7	鶏肉と白菜の中華炒め 一口ナスのオランダ煮 キャベツと挽肉のカレー炒め 三色酢味噌和え	豆腐ハンバーグ いんげん煮 ふきの含め煮 豚肉と春雨の甘辛煮 コーンバター	14 ブリ塩焼き 玉ねぎ煮 メンマのおかか煮 茄子とピーマンの挽肉炒め 一夜漬	ハムカツ 法蓮草のおひたし 枝豆とコーンのサラダ きのこ油揚げの甘辛炒め ひじき煮
火	エネルギー 473kcal 塩分 2.1g	エネルギー 515kcal 塩分 1.6g	火 エネルギー 503kcal 塩分 2.0g	エネルギー 553kcal 塩分 1.7g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食		
	鶏の柚子胡椒炒め	さわら味噌粕焼 いんげん煮 春雨の中華和え 大根と竹輪の煮物 大豆煮	まぐろカツ うま塩キャベツ	花野菜と鶏肉のバジル炒め	春野菜の豚肉炒め	サワラのごま醤油焼 インゲンソテー		
15	若芽と油揚げのおひたし パスタのクリーム煮 玉子みそ		22 竹の子と人参のおかか煮 麩と野菜の煮物 ピーマンと鶏挽肉の炒め物	じゃこポテサラダ 菜の花とベーコンのパスタ 枝豆とコーンのバター風味	29 ふきと人参の甘露煮 鶏肉と蓮根の青のり炒め コールスローサラダ	小松菜とベーコンのバター炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め 大根のあっさり生姜漬		
水	エネルギー 489kcal 塩分 1.7g	エネルギー 472kcal 塩分 1.7g	水	エネルギー 479kcal 塩分 1.7g	エネルギー 501kcal 塩分 1.7g	水	エネルギー 471kcal 塩分 1.9g	エネルギー 521kcal 塩分 1.8g
	豚肉としめじのオイスター炒め	オニオンソースハンバーグ キャベツソテー		マイルドカレー 	白身の唐揚げ 中華あん	鶏の甘酢煮 さっぱりキャベツのレモン風味		
16	たたきごぼう 五色煮豆 さっぱりキャベツのレモン風味	高野豆腐の炒り煮 麩の洋風トマト煮 青菜のマヨネーズ和え	23 若芽とオクラの酢の物 鶏肉とさつま芋のマスタード炒め 一夜漬	佐賀県のっぺ汁風 キャベツと蒲鉾のおかか和え	30 白菜と揚げの旨煮 きのこパスタ ひじき煮	青梗菜のピーナッツ和え 切干と挽肉のトマト炒め 竹輪のカレー炒め		
木	エネルギー 497kcal 塩分 1.6g	エネルギー 473kcal 塩分 2.0g	木	エネルギー 501kcal 塩分 1.8g	エネルギー 565kcal 塩分 2.7g	木	エネルギー 470kcal 塩分 1.9g	エネルギー 491kcal 塩分 2.4g
	白身魚の生姜煮 法蓮草煮 コーンサラダ	鶏のカレー照煮込み 人参煮 白花豆煮 白菜と椎茸のそぼろ煮 大根の甘酢漬		鶏肉のレモン風味焼 ミックソテー 人参とさつま揚げの金平 野菜の味噌絡め オクラのおひたし	さわら味噌焼 玉ねぎ煮 インゲンのごま和え きのこ油揚げの甘辛炒め 切干の梅しそ和え			
17	豚バラと春雨のニラ玉炒め 人参と鶏ミンチの炒め物		24					
金	エネルギー 492kcal 塩分 1.8g	エネルギー 513kcal 塩分 1.8g	金	エネルギー 499kcal 塩分 1.7g	エネルギー 489kcal 塩分 2.5g			
	天津飯・関西風 	豚肉とキャベツのごま味噌炒め		ほっけ塩焼 ピーマンと搾菜の中華和え バンバンジーサラダ 揚ナスの煮物 小松菜の辛子和え	ポークチャップ キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 春雨と白菜の煮物 人参のきんぴら			
18	豚肉とコーンのケチャップ炒め 切干と法蓮草のおひたし	鶏ミンチと小松菜の煮物 たらこスパゲティ 人参のおかかサラダ	25					
土	エネルギー 517kcal 塩分 2.0g	エネルギー 491kcal 塩分 1.5g	土	エネルギー 469kcal 塩分 1.5g	エネルギー 503kcal 塩分 2.0g			
	厚揚げと椎茸の炊き合せ	赤魚のみぞれ煮 菜の花 蒸し鶏の醤油マヨネーズ 豚挽肉とさつま芋のうま塩炒め きくらげとこんにゃくの佃煮		ハンバーグの生姜あん いんげん煮 きんぴら 豚肉と野菜のネギだれ炒め 白菜のとろみ煮	白身フライ 切干大根とひじきの煮物 高野豆腐とふきの卵とじ 人参のフレンチサラダ			
19	一口ナスのオランダ煮 鶏肉とごぼうの味噌煮込み キャベツの漬物柚子風味		26					
日	エネルギー 481kcal 塩分 1.8g	エネルギー 491kcal 塩分 1.7g	日	エネルギー 496kcal 塩分 1.8g	エネルギー 648kcal 塩分 1.7g			
	鶏の天ぷら オニオンソテー 南瓜サラダ マカロニとツナの和風炒め 切干大根のカレーきんぴら	ロールキャベツの赤ワイン煮 枝豆のペペロンチーノ風 カリフラワーの甘酢漬 豚肉と白菜の卵入り中華煮 菜の花ときのこの和え物		さば梅煮  青のりポテトサラダ 野菜とソーセージのカレー炒め 菜の花のごま味噌和え	牛肉と金時豆のオイスター炒め 大根の酢醤油漬 麩の野菜あんかけ キャベツの土佐煮			
20			27					
月	エネルギー 489kcal 塩分 1.8g	エネルギー 473kcal 塩分 1.9g	月	エネルギー 580kcal 塩分 1.7g	エネルギー 484kcal 塩分 1.7g			
	豚肉と大根のキムチ炒め	肉団子の根菜あんかけ		やわらかメンチカツ 厚揚げの野菜あん				
21	ひじきのごまマヨ和え 大豆とキャベツのコンソメ煮 竹輪の辛子炒め	しめじとキャベツの鮭そぼろ炒め 鶏肉と白菜の春雨炒め 一夜漬	28	ひじきとごぼうのナムル 野菜炒め 白滝と人参の炒りたらこ	白菜と切干大根の中華煮 豚肉とさつま芋のごま炒め コーンと挽肉の炒め物			
火	エネルギー 515kcal 塩分 1.9g	エネルギー 482kcal 塩分 2.2g	火	エネルギー 577kcal 塩分 2.5g	エネルギー 503kcal 塩分 1.7g			

## 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。