

# 5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
	焼肉塩炒め	宗八かかれい煮付 菜の花
1	オクラのおかか和え 梅風味豆腐としめじの とろみ煮 切干とツナの明太 サラダ	人参と枝豆の胡麻 和え 里芋のそぼろ煮 玉子みそ
金	エネルギー 492kcal 塩分 1.9g	エネルギー 473kcal 塩分 1.8g
	鶏ももと根菜の照り 煮	豆腐ハンバーグのオ ニオンソース 人参と鶏ミンチの炒 め物
2	パスタのサラダ ナスと麩の炒め煮 ふきのきんぴら	キャベツとインゲン のソテー 豚肉と白菜の中華 風とろみ煮 一夜漬
土	エネルギー 513kcal 塩分 1.6g	エネルギー 496kcal 塩分 2.2g
	赤魚の生姜煮 玉ねぎ煮	牛肉と野菜の洋風 炒め
3	大豆と人参の煮物 豚バラとキャベツの 炒め物 ピーマンと鶏挽肉の 炒め物	マカロニと舞茸のソ テー 大根と竹輪の煮物 白菜とひじきの煮 物
日	エネルギー 500kcal 塩分 1.7g	エネルギー 501kcal 塩分 1.8g
	鶏団子のトマト煮	海老カツ 塩枝豆
4	ミックスポテトサラ ダ 法蓮草と豆腐のチャン プルー 白菜のとろみ煮	若芽のごま酢和え ピーマンと豚バラの オイスター炒め こんにゃくのおかか 煮
月	エネルギー 489kcal 塩分 2.3g	エネルギー 481kcal 塩分 1.7g
	シイラ味噌焼 いんげん煮	鶏肉とさつまいもの 韓国風炒め
5	ひじきと挽肉の炒め 煮 豚肉と小松菜の中華 春雨煮 大根と柚子の甘酢漬 け	おくらのとろろ和え 大豆とキャベツのコン ソメ煮 菜の花のごま味噌和 え
火	エネルギー 474kcal 塩分 1.6g	エネルギー 478kcal 塩分 1.9g
	豚肉とコーンのガー リックバター丼	ブリ塩焼き
6	キャベツとさつまい 揚げの中華炒め 根菜の酢漬け	ピーマンと搾菜の中 華和え キャベツと人参の生 姜炒め スパゲティイタリア ン 大根と露の照り煮
水	エネルギー 527kcal 塩分 2.7g	エネルギー 503kcal 塩分 1.7g
	鶏の天ぷら オクラのおひたし 和風コールスロー	照焼ハンバーグ オニオンソテー キャベツと卵のみそ マヨ和え
7	豚肉と白菜のうま 煮 こんにゃくとツナの 炒め煮	鶏肉ときのこのピ リ辛炒め 人参のきんぴら
木	エネルギー 482kcal 塩分 1.7g	エネルギー 487kcal 塩分 2.1g

	昼食	夕食
	ロールキャベツの白 味噌仕立て 人参グラッセ	豚肉と青梗菜のカ レー炒め
8	ひじきとごぼうの ナムル 鶏肉とさつまいもの マスタード炒め 竹輪のごま炒め	キャベツの中華炒 め 春雨と白菜の煮物 コーンバター
金	エネルギー 480kcal 塩分 1.8g	エネルギー 504kcal 塩分 1.7g
	白身魚のみぞれ煮 菜の花	バーベキューチキ ン インゲンソテー
9	人参とさつまい揚げ の金平 キャベツの麻婆あん かけ きくらげとこんにゃ くの佃煮	切干大根の酢の物 豚バラと蓮根の甘 辛煮 菜の花とツナの辛 子和え
土	エネルギー 478kcal 塩分 1.9g	エネルギー 513kcal 塩分 1.7g
	肉団子の根菜あん かけ	まぐろカツ 小松菜のおひたし
10	法蓮草とひじきの ナムル 野菜の味噌絡め 金時豆煮	キャベツと玉ねぎの コンソメ煮 きのこと油揚げの甘 辛炒め 竹輪のカレー炒め
日	エネルギー 470kcal 塩分 2.0g	エネルギー 509kcal 塩分 2.0g
	さわら白麴焼 白滝と人参の炒り たらこ コーンと挽肉の炒め 物 白菜と麩の玉子と じ コロコロ野菜のピ クルス	鶏のちゃんちゃん 焼き 白菜と春雨の中華 煮 豚肉とさつまいの ごま炒め 切干と人参のハリ ハリ
月	エネルギー 476kcal 塩分 1.4g	エネルギー 501kcal 塩分 1.9g
	クリーミーコロケ インゲンと人参の グラッセ 大豆としらすの甘 辛煮 豚肉のチリソース 炒め 一夜漬	鯖の照焼 キャベツの酢漬け 豆ごはん 若芽と油揚げのお ひたし 菜の花とベーコン の Pasta ピーマンと鶏挽肉 の炒め物
火	エネルギー 531kcal 塩分 1.8g	エネルギー 483kcal 塩分 1.9g
	やわらかハンバー グ 白菜の土佐酢和え きんぴられんこん 野菜とハムの玉子 炒め ひじき煮	ポークジンジャー 切干大根とベー コンの煮物 白菜と鶏肉のと ろみ煮 人参とコーンの 和え物
水	エネルギー 492kcal 塩分 1.8g	エネルギー 488kcal 塩分 1.6g
	バジルチキン 赤ピーマンと玉ね ぎのソテー 人参のおかかサ ラダ 大豆と大根の柚 子風味煮 白菜のとろみ煮	白身の唐揚げ 中華あん 青のりポテトサ ラダ マカロニとツナ の和風炒め ふきの含め煮
木	エネルギー 497kcal 塩分 1.3g	エネルギー 485kcal 塩分 1.7g

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食					
15	ほっけみりん焼 うま塩キャベツ 若芽とオクラの酢の物 切干大根と豚肉の炒め物 ひじきと鶏ミンチの煮物	マイルドカレー キャベツと魚肉ソーセージのソテー 蒸し野菜の塩こうじ和え		22	チーズささみフライ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ハムとキャベツのコンソメ煮 オクラのおひたし	麻婆豆腐 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ 麩の甘酢炒め 白菜とひじきの煮物	29	さわら味噌粕焼 ピーマンときのこの炒め物 カリフラワーの胡麻マヨ和え 炒り豆腐 菜の花とツナの辛子和え	豚バラとキャベツのスタミナ炒め さつま芋と切干大根の煮物 なすのミートソース煮 人参のフレンチサラダ	エネルギー 482kcal 塩分 1.9g	エネルギー 584kcal 塩分 2.5g	エネルギー 522kcal 塩分 2.0g	エネルギー 497kcal 塩分 2.2g	エネルギー 485kcal 塩分 1.9g	エネルギー 567kcal 塩分 1.5g
16	長崎ちゃんぽん オクラとツナの辛みおえ 春雨と白菜の煮物 キャロットラペ	アジ塩焼き 大根の酢漬 ひじき具だくさん煮 なすのミートソース煮 玉子みそ		23	根菜入りハンバーグ インゲンソテー キャベツのピーナッツ和え 五色煮豆 一夜漬	赤魚の煮付け 人参煮 たたきごぼう スパゲティイタリアン 大根菜と玉葱のツナ炒め	30	チキンピカタ オクラのおひたし キャベツの中華炒め たらこスパゲティ こんにゃくのおかか煮	肉団子の柚子風味野菜あん 金時豆煮 麩と野菜の煮物 竹輪の辛子炒め	エネルギー 492kcal 塩分 1.8g	エネルギー 492kcal 塩分 1.4g	エネルギー 487kcal 塩分 1.9g	エネルギー 486kcal 塩分 2.0g	エネルギー 588kcal 塩分 2.2g	エネルギー 473kcal 塩分 1.9g
17	厚揚げの野菜あん フレンチマカロニ 豚肉と白菜の卵入り中華煮 鶏ミンチと小松菜の煮物	鶏の柚子胡椒炒め ごぼうのごま酢和え ウインナーポテト コーンバター		24	キーマカレー 麩と豚肉のチャンプルー 大根の酢醤油漬	鶏肉のねぎ塩だれ 法蓮草煮 大根と揚げの旨煮 野菜炒め キャロットラペ	31	ブレインオムレツ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 切干大根とベーコンの煮物 キャベツと豚肉の洋風炒め きのこのさっぱりオイル漬	さば梅煮 野菜のおひたし 春雨と白菜の煮物 ひじき煮	エネルギー 503kcal 塩分 1.6g	エネルギー 478kcal 塩分 1.6g	エネルギー 483kcal 塩分 2.0g	エネルギー 481kcal 塩分 1.8g	エネルギー 491kcal 塩分 1.7g	エネルギー 520kcal 塩分 1.9g
18	やわらかメンチカツ 若竹煮 豆腐としめじのとろみ煮 切干の梅しそ和え	白身魚の生姜煮 小松菜の辛子和え 南瓜サラダ れんこんの五目炒め煮 枝豆と人参のあっさり煮		25	ブリの青じそ焼き ミックスソテー 切干大根煮 キャベツの麻婆あんかけ ひじきと大根葉のツナ炒め	厚揚げと椎茸の炊き合せ キャベツとベーコンのごま酢和え 蓮根と豚肉の煮物 きくらげとこんにゃくの佃煮	25	ライフレリに お任せください!		エネルギー 556kcal 塩分 2.5g	エネルギー 491kcal 塩分 1.5g	エネルギー 525kcal 塩分 2.0g	エネルギー 476kcal 塩分 1.8g		
19	照焼チキン さっぱりキャベツのレモン風味 おくらのとろろ和え 四川マーボ春雨 菜の花のごま味噌和え	酢豚 若芽の柚子胡椒おろし和え 麩の野菜あんかけ 人参と鶏ミンチの炒め物		26	豚肉とキャベツのごま味噌炒め 春雨の中華和え じゃが芋とソーセージの和風ソテー 白菜のとろみ煮	シイラ白醤油焼 玉ねぎ煮 竹輪の五色きんぴら 鶏肉のエスニック炒め キャベツの土佐煮	●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。			エネルギー 506kcal 塩分 1.7g	エネルギー 499kcal 塩分 1.9g	エネルギー 487kcal 塩分 1.4g	エネルギー 473kcal 塩分 1.9g		
20	にしんの蒲焼 法蓮草 きんぴら キャベツと豚肉のカキソース炒め 竹輪の辛子炒め	ロールキャベツの和風煮 いんげん煮 マカロニのバジル炒め 揚ナスの煮物 一夜漬		27	白身の唐揚げ キャベツと若芽の明太マヨ和え ナスと麩の炒め煮 切干と法蓮草のおひたし	甘酢あん 治部風煮物 コンニャクとごぼうのきんぴら 野菜とハムの玉子炒め 昆布の佃煮	●ご飯を無料でお粥に変更できます。			エネルギー 548kcal 塩分 2.3g	エネルギー 481kcal 塩分 2.1g	エネルギー 475kcal 塩分 1.8g	エネルギー 491kcal 塩分 2.0g		
21	春野菜の豚肉炒め 人参とぜんまいのナムル 大根とウインナーの洋風煮 キャベツの漬物 柚子風味	サワラのごま焼 ふきのきんぴら 若芽と春雨のサラダ 豚肉と野菜のネギだれ炒め ピーマンと鶏挽肉の炒め物		28	ハムカツ 人参のきんぴら れんこんと油揚げの煮物 マカロニのデミグラス煮 枝豆のペペロンチーノ風	しらす ごはん 牛肉と竹の子入り春雨炒め 大根とひじきの煮物 キャベツとさつま揚げの中華炒め 小松菜の辛子和え	●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。			エネルギー 470kcal 塩分 1.8g	エネルギー 504kcal 塩分 1.7g	エネルギー 569kcal 塩分 1.7g	エネルギー 553kcal 塩分 1.9g		

**ライフレリに  
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。