

8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	さわら味噌粕焼 小松菜煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 野菜とソーセージの中華炒め きくらげとこんにゃくの佃煮	ポークチャップ オクラとツナの辛み和え 山椒香る鶏そぼろと野菜の炒め物 白菜のトロみ煮	鶏の天ぷら キャベツのコンソメ煮 若芽と油揚げのおひたし 豚バラと春雨のオイスター炒め 竹輪のカレー炒め	サワラの西京焼 人参のおかかサラダ 夏野菜の和え物 マカロニとツナのトマト炒め きのこの佃煮
土	エネルギー 491kcal 塩分 1.9g	エネルギー 501kcal 塩分 1.9g	エネルギー 484kcal 塩分 2.0g	エネルギー 503kcal 塩分 2.1g
2	ハムカツ 人参煮 コーンと挽肉の炒め物 蒸し鶏と春雨の中華煮 キャベツの漬物柚子風味	鶏のカレー照煮込み 法蓮草煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 きのこ油揚げの甘辛炒め 切干とツナの明太サラダ	そば オクラ 白菜と鶏肉のトロみ煮 なめこおろし 人参と枝豆の胡麻和え	麻婆豆腐 キャベツとコーンのオーロラソース和え 麩と野菜の煮物 大根の酢醤油漬
日	エネルギー 550kcal 塩分 2.0g	エネルギー 501kcal 塩分 1.7g	エネルギー 366kcal 塩分 2.4g	エネルギー 490kcal 塩分 2.1g
3	豚バラとキャベツのスタミナ炒め カリフラワーのピクルス 大根とウインナーの洋風煮 ピーマンと鶏挽肉の炒め物	白身魚の生姜煮 ふきのきんぴら 野菜のピーナッツ和え 鶏肉と蓮根の青のり炒め 昆布の佃煮	ブリの青じそ焼き 小松菜のおひたし 油揚げと大根の炒め煮 れんこんとベーコンの洋風炒め 白菜のトロみ煮	照焼チキン 人参グラッセ オクラとめかぶの三杯酢 竹輪とじゃが芋の玉子とじ キャベツの土佐煮
月	エネルギー 537kcal 塩分 1.8g	エネルギー 499kcal 塩分 1.8g	エネルギー 546kcal 塩分 2.0g	エネルギー 488kcal 塩分 1.8g
4	照焼ハンバーグ きのこソテー 切干と小松菜の煮物 野菜とハムの玉子炒め 白菜の土佐酢和え	鶏のちゃんちゃん焼き 人参のきな粉和え 豚肉と春雨の甘辛煮 大根とひじきの煮物	ロールキャベツの赤ワイン煮 マカロニソテー わかめとパプリカの和え物 豚バラとじゃが芋の山椒炒め 白滝と人参の炒りたらこ	豚肉としめじのオイスター炒め ぜんまいとミンチの煮物 厚揚げの葱みぞれ ひじき煮
火	エネルギー 489kcal 塩分 2.0g	エネルギー 483kcal 塩分 1.9g	エネルギー 494kcal 塩分 2.4g	エネルギー 480kcal 塩分 1.8g
5	豚肉とザーサイの中華炒め キャベツと油揚げの味噌煮 スパゲティイタリアン 一夜漬	海老カツ ミックスソテー 青梗菜の中華和え 鶏肉のすき焼き こんにゃくの梅おかか和え	白身魚の味噌煮 うま塩キャベツ なすのトロトロ生姜煮 豚肉と小松菜の中華春雨煮 ココロ野菜のピクルス	豆腐ハンバーグのオニオンソース 法蓮草煮 切干と人参のハリハリ 鶏肉と蓮根の青のり炒め ふきの含め煮
水	エネルギー 519kcal 塩分 2.0g	エネルギー 503kcal 塩分 1.6g	エネルギー 498kcal 塩分 1.9g	エネルギー 490kcal 塩分 2.3g
6	メヌケのバジルオリーブ焼 法蓮草のおひたし オクラのボン酢ジュレ和え 豚肉とさつま芋のごま炒め 大豆煮	肉団子の黒酢あん 切干大根とベーコンの煮物 高野豆腐とふきの卵とじ 菜の花のごま味噌和え	クリーミーコロッケ ピーマンと搾菜の中華和え 人参とさつま揚げの金平 鶏肉とキャベツのバター醤油 オクラのおひたし	にしんの生姜煮 人参煮 白菜と揚げの旨煮 きのこパスタ 大根と柚子の甘酢漬
木	エネルギー 479kcal 塩分 1.7g	エネルギー 510kcal 塩分 2.4g	エネルギー 528kcal 塩分 1.6g	エネルギー 546kcal 塩分 2.0g
7	プレーンオムレツ インゲンと人参のグラッセ 青のりポテトサラダ 豚肉と白菜のうま煮 コーンバター	豚肉とキャベツのごま味噌炒め 蓮根の南蛮酢絡め 鶏肉ときこのりピリ辛炒め 小松菜の柚子和え	鶏肉のみぞれ煮 菜の花 若芽と蒲鉾の青じそ風味 豚肉と白菜の中華風トロみ煮 こんにゃくとツナの炒め煮	マイルドカレー 法蓮草と豆腐のチャンプルー さっぱりキャベツのレモン風味
金	エネルギー 517kcal 塩分 1.6g	エネルギー 491kcal 塩分 1.6g	エネルギー 501kcal 塩分 2.0g	エネルギー 580kcal 塩分 2.9g

	昼食	夕食
15	ほっけみりん焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ 四川マーボ春雨 青菜のマヨネーズ和え	牛肉と野菜の洋風炒め オクラのポン酢ジュレ和え きのこ油揚げの甘辛炒め ふきのきんぴら
土	エネルギー 50/kcal 塩分 2.0g	エネルギー 497kcal 塩分 1.8g
16	豚肉と野菜のバター醤油 キャベツとツナのナムル 野菜とソーセージの中華炒め きくらげの甘酢和え	助宗タラの白醤油焼 玉ねぎ煮 きんぴられんこん 豚肉とゴーヤの和風炒め コーンバター
日	エネルギー 505kcal 塩分 1.7g	エネルギー 472kcal 塩分 2.2g
17	やわらかハンバーグ インゲンソテー 大根と揚げの旨煮 キャベツと豚肉のカキソース炒め キャロットラペ	厚揚げと椎茸の炊き合せ 金時豆煮 さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め 菜の花のおひたし
月	エネルギー 485kcal 塩分 1.9g	エネルギー 507kcal 塩分 1.7g
18	鶏肉と白菜の中華炒め キャベツとツナのレモンマヨ 五色煮豆 ひじきと挽肉の炒め煮	赤魚のみぞれ煮 キャベツの土佐煮 青梗菜の中華和え ナスとひき肉のトマト煮込み 一夜漬
火	エネルギー 482kcal 塩分 2.2g	エネルギー 499kcal 塩分 2.0g
19	肉団子の根菜あんかけ 若竹煮 大根とウインナーの洋風煮 キャベツの漬物柚子風味	酢豚 カリフラワーのピーナッツ味噌和え 油揚げの玉子とじ 小松菜の辛子和え
水	エネルギー 481kcal 塩分 2.2g	エネルギー 488kcal 塩分 1.7g
20	サワラの磯辺焼 人参のきんぴら 青のりポテトサラダ 豚肉と野菜のネギだれ炒め 菜の花とツナの辛子和え	鶏肉マスタード 法蓮草 大豆と人参の煮物 麩の野菜あんかけ 切干の梅しそ和え
木	エネルギー 528kcal 塩分 1.8g	エネルギー 510kcal 塩分 1.8g
21	やわらかメンチカツ 春雨とめかぶのチャプチェ 白菜と鶏肉のとろみ煮 きのこのさっぱりオイル漬け	シイラ味噌焼 インゲンと人参のグラッセ キャベツとパブリカの和風マヨ パスタのクリーム煮 ひじきと鶏ミンチの煮物
金	エネルギー 591kcal 塩分 2.3g	エネルギー 486kcal 塩分 1.6g

	昼食	夕食
22	うどん ワカメ 豚バラとキャベツの炒め物 揚げ玉 人参とぜんまいのナムル	和風おろしハンバーグ オクラのおひたし キャベツサラダ 牛蒡と竹輪の甘辛炒め 菜の花のごま味噌和え
土	エネルギー 369kcal 塩分 2.6g	エネルギー 496kcal 塩分 1.9g
23	鶏ももと根菜の照り煮 フレンチマカロニ 白菜と麩の玉子とじ 大根菜と玉葱のツナ炒め	白身フライ ふきの含め煮 大豆とキャベツのコンソメ煮 野菜のおひたし
日	エネルギー 482kcal 塩分 1.7g	エネルギー 598kcal 塩分 1.7g
24	ホッケの幽庵焼 ピーマンと搾菜の中華和え 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え きのこ油揚げの甘辛炒め こんにゃくのおかか煮	ポークジンジャー ナスの油炒め 夏野菜のラタトゥイユ 玉子みそ
月	エネルギー 476kcal 塩分 1.5g	エネルギー 513kcal 塩分 1.6g
25	チキンピカタ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 人参のきな粉和え 豚肉と白菜のうま煮 きくらげとこんにゃくの佃煮	鯖の照焼 いんげん煮 キャベツと若芽の明太マヨ和え 牛蒡と蓮根のそばろ炒め 大豆煮
火	エネルギー 591kcal 塩分 2.2g	エネルギー 509kcal 塩分 1.8g
26	牛肉と竹の子入り春雨炒め カリフラワーのピクルス 麩と大根の煮物 キャベツの土佐煮	ロールキャベツの白味噌仕立て ピーマンときのこの炒め物 南瓜サラダ 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 切干と挽肉のオイスター炒め
水	エネルギー 526kcal 塩分 1.7g	エネルギー 487kcal 塩分 1.7g
27	とんかつ 菜の花 キャベツとザーサイのナムル じゃが芋と人参のカレー炒め ピーマンと鶏挽肉の炒め物	モウカ煮付け 玉ねぎ煮 四色なます 五色煮豆 コーンバター
木	エネルギー 567kcal 塩分 1.6g	エネルギー 483kcal 塩分 2.0g
28	さわら白麩焼 うま塩キャベツ 若芽のごま酢和え 切干と挽肉のトマト炒め こんにゃくとツナの炒め煮	根菜入りハンバーグ 白菜とひじきの煮物 キャロットラペ キャベツと魚肉ソーセージのソテー 枝豆のペペロンチーノ風
金	エネルギー 480kcal 塩分 1.4g	エネルギー 490kcal 塩分 1.9g

	昼食	夕食
29	厚揚げの野菜あん キャベツのピーナッツ和え 豚肉とさつま芋のごま炒め きのこのさっぱりオイル漬け	鶏肉とキャベツのカレー炒め ごぼうとさつま揚げの炒り煮 マカロニとツナの和風炒め 一夜漬
土	エネルギー 493kcal 塩分 1.8g	エネルギー 475kcal 塩分 1.8g
30	肉団子のデミグラス煮 キャベツと鮭そぼろの洋風炒め 鶏肉と白菜の春雨炒め 青菜のマヨネーズ和え	ほっけ塩焼 インゲンソテー 竹輪の五色きんぴら ナスと麩の炒め煮 塩枝豆
日	エネルギー 503kcal 塩分 2.1g	エネルギー 475kcal 塩分 1.6g
31	ホキの青じそ焼 人参と鶏ミンチの炒め物 フレンチマカロニ 法蓮草と豆腐のチャンプルー キャベツと小松菜のナムル	チーズささみフライ オクラのおひたし カリフラワーの甘酢漬け 野菜炒め 一夜漬
月	エネルギー 479kcal 塩分 1.9g	エネルギー 499kcal 塩分 2.1g

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。