

9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80%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	
火	キャベツと豚肉の塩あんかけ	シイラ白醤油焼	モウカ生姜煮
	ミックスソテー	いんげん煮	オニオンソースハンバーグ
水	1 大根のあっさり生姜漬け	ゴボウのピリ辛サラダ	人参のきんぴら
	麴の甘酢炒め	豚バラと蓮根の甘辛煮	青菜のわさび和え
木	こんにゃくのおかか煮	ひじきと鶏ミンチの煮物	牛蒡と竹輪の甘辛炒め
	エネルギー 492kcal 塩分 1.7g	エネルギー 490kcal 塩分 1.8g	きのこのさっぱりオイル漬け
金	鶏肉のマーマレード煮	牛肉の韓国風甘辛炒め	豚肉とキャベツのごま味噌炒め
	インゲンと人参のグラッセ	オクラのポン酢ジュレ和え	キーマカレー
土	2 野菜のピーナッツ和え	味噌ジャガ煮	さつま芋と切干大根の煮物
	大根とウインナーの洋風煮	ごま昆布	キャベツと魚肉ソーセージのソテー
日	ふきの含め煮	ごま昆布	マカロニの高菜明太炒め
	エネルギー 489kcal 塩分 1.4g	エネルギー 517kcal 塩分 1.7g	塩枝豆
月	白身魚の味噌煮	やわらかハンバーグ	若芽とパインの酢の物
	ピーマンのおかか和え	小松菜のおひたし	エネルギー 494kcal 塩分 1.5g
火	3 白花豆煮	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	鶏の天ぷら
	白菜と椎茸のそぼろ煮	豚バラと春雨のオイスター炒め	人参のきな粉和え
水	人参しりしり	大根の酢醤油漬け	10 高野豆腐の味噌煮
	エネルギー 468kcal 塩分 1.9g	エネルギー 501kcal 塩分 1.7g	一口ナスのオランダ煮
木	ポークチャップ	ハーブチキンソテー	豚肉と小松菜の中華春雨煮
	切干大根とひじきの煮物	さっぱりキャベツのレモン風味	オクラのおひたし
金	油揚げの玉子とじ	中華うま煮	エネルギー 490kcal 塩分 1.7g
	竹輪の辛子炒め	マカロニのペペロン炒め	サワラのごま醤油焼
土	麻婆豆腐	白菜のとろみ煮	11 大根の酢醤油漬け
	エネルギー 506kcal 塩分 2.0g	エネルギー 494kcal 塩分 1.5g	キャベツとしらすの卵とじ
日	5 オクラとめかぶの三杯酢	さわら味噌粕焼	菜の花のごま味噌和え
	麴の野菜あんかけ	法蓮草煮	肉団子の柚子風味野菜あん
月	きくらげとこんにゃくの佃煮	キャロットラペ	12 プレーンオムレツ
	エネルギー 474kcal 塩分 2.2g	茄子とピーマンの挽肉炒め	キャベツのコンソメ煮
火	海老カツ	キャベツの土佐煮	高野豆腐の炒り煮
	マカロニソテー	エネルギー 489kcal 塩分 1.8g	鶏肉とさつま芋のマスタード炒め
水	6 豚挽き肉と切干大根の煮物	さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め	13 じゃが芋とぜんまいの煮物
	野菜とハムの玉子炒め	キャベツと小松菜のナムル	高野豆腐の炒り煮
木	菜の花のおひたし	エネルギー 481kcal 塩分 1.4g	パスタのクリーム煮
	エネルギー 481kcal 塩分 1.4g	エネルギー 493kcal 塩分 1.5g	人参のフレンチサラダ
金	ロールキャベツのトマト煮込み	アジ塩焼き	鶏のちゃんちゃん焼き
	菜の花	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	豆腐ハンバーグ
土	7 バジルポテトチキン	大豆と椎茸の煮物	白菜の土佐酢和え
	豚肉と白菜のうま煮	さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め	鶏ミンチと小松菜の煮物
日	コーンバター	キャベツと小松菜のナムル	豚肉のチリソース炒め
	エネルギー 496kcal 塩分 1.9g	エネルギー 489kcal 塩分 1.7g	ふきのきんぴら
月	月	月	14 ブリの青じそ焼き
	月	月	小松菜煮
火	月	月	れんこんと人参の甘露煮
	月	月	野菜炒め
水	月	月	一夜漬
	月	月	エネルギー 527kcal 塩分 2.0g
木	月	月	豚肉と茄子の中華炒め
	月	月	麴と若芽の酢の物
金	月	月	野菜の味噌絡め
	月	月	キャベツの土佐煮
土	月	月	エネルギー 553kcal 塩分 2.0g
	月	月	月
日	月	月	月
	月	月	月

昼 食		夕 食		昼 食		夕 食		昼 食		夕 食	
火	やわらかメンチカツ	鯖の照焼	ピーマンと搾菜の中華和え	22	白身魚の生姜煮	鶏肉と白菜の中華炒め	29	鶏団子のトマト煮	豚肉とキャベツの塩麴炒め		
	15 切干大根煮 たらこスパゲティ 菜の花とツナの辛子和え	ピーマンと搾菜の中華和え 中華うま煮 豚バラとキャベツの炒め物 大根の甘酢漬	エネルギー 601kcal 塩分 2.6g	バジルポテトチキン 切干大根の韓国風炒め さっぱりキャベツのレモン風味	菜の花のおひたし 豚挽肉とさつま芋のうま塩炒め 玉子みそ	エネルギー 495kcal 塩分 1.4g	若芽のごま酢和え 大根とウインナーの洋風煮 大豆煮	ポテコーンサラダ 春雨と鶏肉の煮物 きのこの佃煮	エネルギー 485kcal 塩分 2.3g	エネルギー 516kcal 塩分 1.9g	
水	サワラの西京焼	鶏の柚子胡椒炒め	16	キャベツと豚肉のおかか炒め	ブリ塩焼き 玉ねぎ煮 カレーコールスロー 法蓮草と豆腐のチャンプルー コーンバター	エネルギー 488kcal 塩分 1.8g	スケソウダラの煮付け	照焼ハンバーグ	小豆ごはん	エネルギー 482kcal 塩分 2.2g	エネルギー 486kcal 塩分 1.9g
	16 人参とぜんまいのナムル ナスと麩の炒め煮 ひじき煮	蒸し野菜の塩こうじ和え 豚肉とさつま芋のごま炒め こんにゃくのおかか煮	エネルギー 500kcal 塩分 2.1g	23 オクラとめかぶの三杯酢 れんこんとさつま揚げの煮物 小松菜の柚子和え	厚揚げの野菜あん 青のりポテトサラダ 豚肉のチリソース炒め 竹輪の辛子炒め	エネルギー 483kcal 塩分 1.8g	30 こんにゃくの中華和え 豚肉とさつま芋のごま炒め ひじき煮	人参グラッセ 青梗菜のピーナッツ和え 白菜と麩の玉子とじ 大根の酢漬	エネルギー 486kcal 塩分 1.9g		
木	肉団子の根菜あんかけ	ほっけ塩焼	17	鶏のごまタレ煮	インゲンと人参のグラッセ 大根の赤しそ和え マカロニとツナの和風炒め きのこのさっぱりオイル漬	エネルギー 503kcal 塩分 1.5g	カリフラワーのピクルス	キャベツと豚肉の洋風炒め 一夜漬	エネルギー 482kcal 塩分 1.8g		
	エネルギー 486kcal 塩分 2.0g	赤ピーマンと玉ねぎのソテー 大豆としらすの甘辛煮 春雨と鶏肉の煮物 大根の酢漬	24 大根の赤しそ和え マカロニとツナの和風炒め きのこのさっぱりオイル漬	厚揚げの野菜あん 青のりポテトサラダ 豚肉のチリソース炒め 竹輪の辛子炒め	エネルギー 482kcal 塩分 1.8g						
金	ポークジンジャー	ポテトコロッケ	18	さわら味噌焼	赤ピーマンと玉ねぎのソテー 南瓜サラダ 高野豆腐とふきの卵とじ 切干と人参のハリハリ	エネルギー 503kcal 塩分 2.3g	ぜんまいとコンニャクの炒め煮 野菜とソーセージの中華炒め オクラのおひたし	切干大根のさっぱり塩麴和え 白菜と鶏肉のとろみ煮 人参のおかかサラダ	エネルギー 541kcal 塩分 1.7g		
	エネルギー 339kcal 塩分 1.6g	うま塩キャベツ 切干大根のさっぱり塩麴和え 白菜と鶏肉のとろみ煮 人参のおかかサラダ	25 南瓜サラダ 高野豆腐とふきの卵とじ 切干と人参のハリハリ	ロールキャベツの和風煮 人参のきんぴら 大豆としらすの甘辛煮 豚バラとじゃが芋の山椒炒め 菜の花とツナの辛子和え	エネルギー 495kcal 塩分 2.1g						
土	和風おろしハンバーグ	牛肉と竹の子入り春雨炒め	19	そば	ワカメ	エネルギー 394kcal 塩分 2.7g	法蓮草煮	なすの中華風南蛮漬	キャベツと挽肉のカレー炒め	エネルギー 497kcal 塩分 1.7g	
	エネルギー 494kcal 塩分 1.8g	菜の花のごま味噌和え キャベツと挽肉のカレー炒め 白菜とひじきの煮物	26 豚肉と白菜のうま煮 揚げ玉 大根と青菜の柚子和え	豚肉と野菜のバター醤油 キャベツと蒸し鶏のねぎドレ 茄子とピーマンの挽肉炒め 竹輪のカレー炒め	エネルギー 497kcal 塩分 1.7g						
日	鶏肉のねぎ塩だれ	メタケのバジルオリーブ焼	20	ホッケの幽庵焼	ピーマンと搾菜の中華和え ごぼうの梅マヨサラダ 豚バラとキャベツの炒め物 オクラのおひたし	エネルギー 497kcal 塩分 1.5g	フレンチマカロニ	麩の洋風トマト煮	人参とピーマンのツナ炒め	エネルギー 503kcal 塩分 1.7g	
	エネルギー 505kcal 塩分 1.8g	枝豆のペペロンチーノ風 若芽とオクラの酢の物 豚バラと蓮根の甘辛煮 キャベツと小松菜のナムル	27 鶏ももと根菜の照り煮	キャベツの白ドレ和え スパゲティイタリアン コロコロ野菜のピクルス	エネルギー 503kcal 塩分 1.7g						
月	しらすちらし	豚肉と玉ねぎのスタミナ炒め	21	ハムカツ	うま塩キャベツ	エネルギー 579kcal 塩分 1.8g	豚肉とインゲンのごま味噌炒め	大豆と椎茸の煮物	ハムとキャベツのコンソメ煮	エネルギー 533kcal 塩分 2.1g	
	エネルギー 474kcal 塩分 3.0g	小松菜の辛子和え	28 高野豆腐の炒り煮	にしんの蒲焼 いんげん煮 きんぴられんこん きのこ油揚げの甘辛炒め 野菜の三杯酢	エネルギー 533kcal 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
たと感じましたら、お気軽にご相談くだい。
- 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。

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。