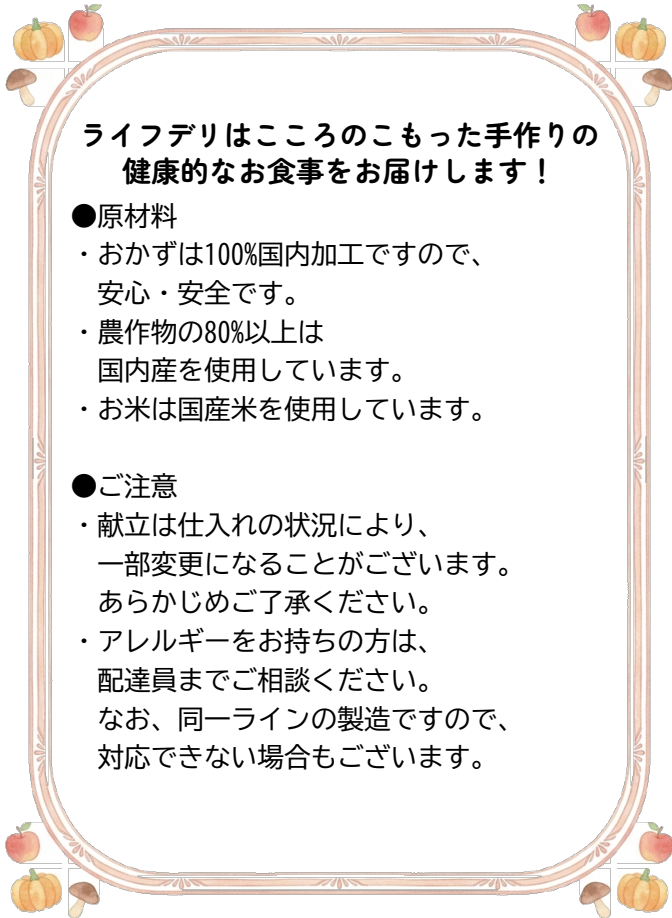


10月 普通食メニュー表

～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 健康的なお食事をお届けします！

●原材料

- ・おかずは100%国内加工ですので、安心・安全です。
- ・農作物の80%以上は国内産を使用しています。
- ・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、一部変更になることがございます。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。



ご注文や変更・キャンセルのご連絡は
お住まいの地域担当配達店にご連絡ください。

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	牛肉と野菜の洋風炒め 若芽と油揚げのおひたし 大根と竹輪の煮物 枝豆のパペロンチーノ風 エネルギー 491kcal 塩分 1.9g	さわら味噌粕焼 きくらげとこんにゃくの佃煮 人参とピーマンのピリ辛炒め キャバツと豚肉のカキソース炒め 小松菜のナムル エネルギー 507kcal 塩分 2.1g		8	鶏肉のレモン風味焼 ふきのきんぴら キャバツと人参の生姜炒め じゃが芋とソーセージの和風ソテー 木 昆布の佃煮 エネルギー 488kcal 塩分 1.9g	ロールキャバツの白味噌仕立て 法蓮草 若芽と蒲鉾のわさびマヨ 鶏肉と蓮根の青のり炒め キャロットラペ エネルギー 486kcal 塩分 2.3g	
2	麻婆豆腐 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 蒸し鶏と春雨の中華煮 きのこのさっぱりオイル漬 エネルギー 496kcal 塩分 2.4g	チキンピカタ インゲンソテー 切干と法蓮草のおひたし 麩の甘酢炒め キャバツの土佐煮 エネルギー 565kcal 塩分 2.2g		9	カレーコロッケ 枝豆と人参のあっさり煮 竹輪のごま炒め 豚肉と野菜のネギだれ炒め 菜の花のおひたし エネルギー 557kcal 塩分 2.2g	白身魚のみぞれ煮 いんげん煮 なすの中華風南蛮漬 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 エネルギー 491kcal 塩分 2.0g	
3	ポークチャップ キャバツと玉ねぎのコンソメ煮 二色野菜の玉子とじ 人参のきな粉和え エネルギー 496kcal 塩分 2.3g	田楽煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 豚バラと蓮根の甘辛煮 コーンバター エネルギー 492kcal 塩分 2.6g		10	ほっけ塩焼 オニオンソテー 人参とコーンのツナマヨ和え 野菜とハムの玉子炒め 土 ひじき煮 エネルギー 473kcal 塩分 1.7g	鶏のちゃんちゃん焼き 金時豆煮 蓮根と豚肉の煮物 大根の酢醤油漬 エネルギー 480kcal 塩分 1.8g	
4	山口県の子キンチキンごぼう キャバツと蒲鉾のおかか和え ナスと麩の炒め煮 白滝と人参の炒りたらこ エネルギー 498kcal 塩分 2.2g	白身フライ 若芽とパインの酢の物 大豆とキャバツのコンソメ煮 一夜漬 エネルギー 590kcal 塩分 1.8g		11	根菜入りハンバーグ きのこソテー 白菜と揚げの旨煮 マカロニのパペロン炒め 日 富山県よごし エネルギー 489kcal 塩分 2.2g	天津飯・関東風 麩と野菜の煮物 切干と枝豆の鮭マヨ和え エネルギー 542kcal 塩分 2.2g	
5	赤魚の味噌煮 オクラのおひたし 彩り野菜のカレー炒め スパゲティイタリアン 月 白菜とひじきの煮物 エネルギー 501kcal 塩分 2.2g	ハンバーグの生姜あん 人参煮 カリフラワーの甘酢漬 きのこ油揚げの甘辛炒め キャバツと小松菜のナムル エネルギー 482kcal 塩分 2.2g		12	キャバツと豚肉のおかか炒め オクラのポン酢ジュレ和え 大根と竹輪の煮物 月 一夜漬 エネルギー 478kcal 塩分 2.0g	サワラのごま醤油焼 人参グラッセ キャバツの白ドレ和え じゃが芋のそぼろあん 大根と柚子の甘酢漬 エネルギー 478kcal 塩分 1.7g	
6	ハヤシライス ハムとキャバツのコンソメ煮 火 若芽ともやしの酢の物 エネルギー 509kcal 塩分 3.4g	 鶏の甘酢煮 キャバツソテー 春雨のごま炒め じゃがいもの青のりバター炒め 大根と落の照り煮 エネルギー 509kcal 塩分 2.2g		13	にしんの生姜煮 玉ねぎ煮 若芽の粒マスタードサラダ 切干と挽肉のトマト炒め 火 白滝と人参の炒りたらこ エネルギー 500kcal 塩分 2.5g	やわらかメンチカツ 大豆と椎茸の煮物 キャバツとさつま揚げの中華炒め 菜の花のごま味噌和え エネルギー 584kcal 塩分 2.4g	
7	プレーンオムレツ マカロニソテー さつま芋と切干大根の煮物 豚肉と白菜のうま煮 水 小松菜の辛子和え エネルギー 484kcal 塩分 2.0g	豚肉と茄子の中華炒め 竹輪とキャバツのバター醤油炒め 麩と大根の煮物 コロコロ野菜のピクルス エネルギー 547kcal 塩分 2.3g		14	酢豚 れんこんの土佐煮 厚揚げのそぼろ煮 水 キャバツの漬物柚子風味 エネルギー 494kcal 塩分 2.4g	鶏肉のマーマレード煮 ミックスソテー カレーコールスロー 麩の野菜あんかけ ひじきと大根葉のツナ炒め エネルギー 508kcal 塩分 1.3g	

昼 食		夕 食		昼 食		夕 食		昼 食		夕 食		
15	まぐろカツ ピーマンと搾菜の中華和え 油揚げと大根の炒め煮 春雨と白菜の煮物		肉団子のデミグラス煮	22		おふくろカレー	ハムカツ 小松菜の辛子和え 大豆と人参の煮物 白菜と鶏肉のとりみ煮 切干とツナの明太サラダ	29	ブリ塩焼き 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 中華うま煮 大豆とキャベツのコンソメ煮 大根の酢醤油漬	豚肉と大根のキムチ炒め じゃがいもといんげんの煮物 茄子とピーマンの挽肉炒め キャベツの土佐煮		
	木		鶏ミンチと小松菜の煮物			木	蕪と柚子の甘酢漬		木	大根の酢醤油漬		
	エネルギー 500kcal 塩分 1.9g		エネルギー 499kcal 塩分 2.2g			エネルギー 512kcal 塩分 2.7g	エネルギー 544kcal 塩分 1.5g		エネルギー 489kcal 塩分 1.7g	エネルギー 507kcal 塩分 1.9g		
16	鶏ももと根菜の照り煮		厚揚げの野菜あん	23		アジ塩焼き インゲンと人参のグラッセ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ マカロニとキャベツの玉子炒め 白菜とひじきの煮物	ポークジンジャー 高野豆腐の炒り煮 麩の甘酢炒め ふきのきんぴら	30	オニオンソースハンバーグ ミックスソテー 南瓜サラダ 麩と野菜の煮物 竹輪のカレー炒め	さわら白麹焼 うま塩キャベツ 切干と人参のハリハリ 豚肉とさつま芋のごま炒め ピーマンと鶏挽肉の炒め物		
	金	人参とピーマンのピリ辛炒め ナスと麩の炒め煮 青菜のマヨネーズ和え	金		コーンと挽肉の炒め物 豚バラとじゃが芋の山椒炒め ひじきとさつま揚げの煮物	金	白菜とひじきの煮物		金	竹輪のカレー炒め	金	ピーマンと鶏挽肉の炒め物
	エネルギー 493kcal 塩分 2.2g	エネルギー 486kcal 塩分 1.8g	エネルギー 483kcal 塩分 1.7g		エネルギー 490kcal 塩分 2.0g	エネルギー 483kcal 塩分 2.0g	エネルギー 491kcal 塩分 1.7g					
17	豚肉とキャベツのバジルトマト炒め		白身魚の味噌煮 人参煮 切干と若芽のナムル 豚肉と白菜の卵入り中華煮 ピーマンと鶏挽肉の炒め物	24		やわらかハンバーグ コーンバター オクラのおかか和え梅風味 豚バラとキャベツの炒め物 竹輪の辛子炒め	鯖の照焼 小松菜煮 人参とぜんまいのナムル 大根麻婆 白菜のとりみ煮	31	豚肉とキャベツのごま味噌炒め 若芽と油揚げのおひたし マカロニのパペロン炒め 枝豆とコーンのバター風味	海老カツ 法蓮草煮 高野豆腐の炒り煮 鶏肉と白菜の春雨炒め キャベツのアーリオオーリオ		
	土	ごぼうのごま酢和え きのこ油揚げの甘辛炒め こんにゃくのおかか煮	土		土	土	土		土	土		
	エネルギー 477kcal 塩分 2.1g	エネルギー 507kcal 塩分 1.8g	エネルギー 495kcal 塩分 2.1g		エネルギー 480kcal 塩分 2.0g	エネルギー 493kcal 塩分 2.0g	エネルギー 489kcal 塩分 1.9g					
18	サワラの西京焼 ピーマンの山椒炒め キャベツとベーコンの煮浸し 五色煮豆 大根とひじきの煮物		鶏の天ぷら 白菜の土佐酢和え 菜の花とコーンのわさびマヨ和え 豚肉と小松菜の中華春雨煮 玉子みそ	25		ほっけみりん焼 玉ねぎ煮 カボチャとレンコンのサラダ 白菜と麩の玉子とじ コーンと挽肉の炒め物	厚揚げと椎茸の炊き合せ 人参とさつま揚げの金平 豚肉とインゲンの山椒炒め さっぱりキャベツのレモン風味	 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。				
	日	日	日		日	日	日					
	エネルギー 480kcal 塩分 1.9g	エネルギー 488kcal 塩分 1.8g	エネルギー 486kcal 塩分 2.3g		エネルギー 492kcal 塩分 1.7g							
19	照焼豆腐ハンバーグ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 若芽とパインの酢の物 切干大根と豚肉の炒め物 こんにゃくとツナの炒め煮		ブリの磯辺焼 法蓮草煮 じゃがいもといんげんの煮物 パスタのクリーム煮 キャベツのアーリオオーリオ	26		チーズささみフライ キャベツのコンソメ煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 竹輪とじゃがいもの和風炒め 枝豆のパペロンチーノ風	肉団子の根菜あんかけ 白菜と春雨の中華煮 大根とウインナーの洋風煮 人参と鶏ミンチの炒め物	20	豚肉とキャベツの塩麹炒め	鶏肉のきのこあん オクラのおひたし さつま芋のからしマヨ 野菜とソーセージの中華炒め ひじき煮		
	月	月	月		月	月	月					
	エネルギー 512kcal 塩分 2.3g	エネルギー 526kcal 塩分 1.8g	エネルギー 521kcal 塩分 1.8g		エネルギー 490kcal 塩分 2.3g	エネルギー 492kcal 塩分 1.7g	エネルギー 494kcal 塩分 1.9g					
20	豚肉とキャベツの塩麹炒め		鶏肉のきのこあん オクラのおひたし さつま芋のからしマヨ 野菜とソーセージの中華炒め ひじき煮	27		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ピーマンと搾菜の中華和え きんぴられんこん 鶏肉ときこのこのピリ辛炒め コロコロ野菜のピクルス	スケソウダラの煮付け キャベツの漬物柚子風味 カリフラワーの甘酢漬 たらこスパゲティ 青菜のマヨネーズ和え	21	牛肉と竹の子入り春雨炒め	助宗タラの白醤油焼 人参のきな粉和え 白菜と竹輪の煮びたし 豚肉とゴーヤの和風炒め 若芽ともやしの酢の物		
	火	火	火		火	火	火					
	エネルギー 492kcal 塩分 1.7g	エネルギー 494kcal 塩分 1.9g	エネルギー 495kcal 塩分 2.2g		エネルギー 490kcal 塩分 2.1g	エネルギー 552kcal 塩分 2.2g	エネルギー 470kcal 塩分 1.9g					
21	牛肉と竹の子入り春雨炒め		助宗タラの白醤油焼 人参のきな粉和え 白菜と竹輪の煮びたし 豚肉とゴーヤの和風炒め 若芽ともやしの酢の物	28		ロールキャベツのクリーム煮 いんげん煮 竹輪の五色きんぴら 豚肉と春雨の甘辛煮 菜の花とツナの辛子和え	治部風煮物 切干大根のコンソメ炒め 野菜とソーセージの中華炒め オクラのおひたし	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。 				
	水	水	水		水	水	水					
	エネルギー 552kcal 塩分 2.2g	エネルギー 470kcal 塩分 1.9g	エネルギー 507kcal 塩分 2.3g		エネルギー 486kcal 塩分 1.9g							



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。

