

11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		タ 食		昼 食		タ 食	
1	鶏団子のトマト煮 大根のマヨネーズ和え 五色煮豆 日 人参しりしり エネルギー 507kcal 食塩相当量 2.7g	赤魚のみぞれ煮 白滝と人参の炒りたらこ ひじきと挽肉の炒め煮 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 476kcal 食塩相当量 1.9g		8	鶏肉のマーマレード煮 赤ピーマンと玉ねぎのソテー キャバツの中華炒め マカロニとツナの和風炒め 日 コロコロ野菜のピクルス エネルギー 490kcal 食塩相当量 1.6g	キーマカレー 五色きんぴら キャバツの白ドレ和え エネルギー 499kcal 食塩相当量 2.3g	
2	ブリの青じそ焼き さっぱりキャバツのレモン風味 ふきの含め煮 じゃがいもの青のりバター炒め 月 一夜漬 エネルギー 510kcal 食塩相当量 1.9g	豚肉と玉ねぎのスタミナ炒め 和風サラダ キャバツの麻婆あんかけ 切干大根としらすの煮物 エネルギー 506kcal 食塩相当量 2.5g		9	プレーンオムレツ インゲンと人参のグラッセ 春雨とめかぶのチャプチェ 白菜と鶏肉のとろみ煮 月 ひじきとベーコンの煮物 エネルギー 487kcal 食塩相当量 2.0g	豚肉のジンギスカン風 おくらのとろろ和え ナスと麴の炒め煮 一夜漬 エネルギー 515kcal 食塩相当量 2.0g	
3	鶏肉のホワイトソース煮 小松菜煮 人参とぜんまいのナムル 白菜と麴の玉子とじ 火 オクラのパペロンチーノ エネルギー 508kcal 食塩相当量 1.8g	牛肉と野菜の洋風炒め 大根の甘酢漬け きのこ油揚げの甘辛炒め 菜の花のごま味噌和え エネルギー 529kcal 食塩相当量 1.7g		10	さわら味噌粕焼 玉ねぎ煮 人参のきな粉和え 油揚げの玉子とじ 火 切干大根としらすの煮物 エネルギー 473kcal 食塩相当量 2.1g	治部風煮物 フレンチマカロニ じゃが芋のカレーそぼろ煮 白滝と人参の炒りたらこ エネルギー 490kcal 食塩相当量 2.3g	
4	やわらかメンチカツ 切干大根とベーコンの煮物 大豆と野菜のカレー炒め 水 チンゲン菜ともやしの和え物 エネルギー 599kcal 食塩相当量 2.5g	厚揚げの野菜あん 竹輪のごま炒め 豚バラと春雨のオイスター炒め ひじきと鶏ミンチの煮物 エネルギー 500kcal 食塩相当量 2.2g		11	ロールキャバツの和風煮 法蓮草 南瓜サラダ 鶏肉と蓮根の青のり炒め 水 人参とピーマンのツナ炒め エネルギー 498kcal 食塩相当量 2.5g	鯖の照焼 インゲンとえのきの炒め物 キャバツとベーコンの煮浸し 豚肉と春雨の甘辛煮 玉子みそ エネルギー 513kcal 食塩相当量 2.0g	
5	豚肉と彩り野菜の中華炒め 人参とさつま揚げの金平 マカロニのコーンクリーム煮 木 オクラのおひたし エネルギー 493kcal 食塩相当量 2.2g	鶏のちゃんちゃん焼き 若芽とパインの酢の物 ツナじゃがバター 枝豆のパペロンチーノ風 エネルギー 487kcal 食塩相当量 1.8g		12	白身フライ キャバツとザーサイのナムル マカロニのデミグラス煮 木 菜の花のごま味噌和え エネルギー 661kcal 食塩相当量 1.8g	ハンバーグの生姜あん キャバツの土佐煮 白花豆煮 麴と野菜の煮物 コーンバター エネルギー 496kcal 食塩相当量 2.1g	
6	麻婆豆腐 根菜の酢漬け 麴の野菜あんかけ 金 昆布の佃煮 エネルギー 486kcal 食塩相当量 2.2g	白身魚の生姜煮 人参グラッセ 切干大根のさっぱり塩麴和え 豚肉とさつま芋のごま炒め キャバツと小松菜のナムル エネルギー 483kcal 食塩相当量 1.8g		13	高菜チャーハン 白菜とミンチの中華炒め 金 豆と海藻の青じそサラダ エネルギー 495kcal 食塩相当量 2.7g	長崎ちゃんぽん野菜炒め れんこんの土佐煮 竹輪とじゃがいもの和風炒め チンゲン菜ともやしの和え物 エネルギー 478kcal 食塩相当量 1.9g	
7	シイラ白醤油焼 オニオンソテー ひじきのごまマヨ和え 豚肉のチリソース炒め 土 竹輪の辛子炒め エネルギー 487kcal 食塩相当量 1.6g	クリーミーコロック ミックスソテー れんこんと人参の甘露煮 鶏肉と冬野菜の洋風煮 菜の花ときこの和え物 エネルギー 524kcal 食塩相当量 1.6g		14	鶏ももと根菜の照り煮 春雨とツナのピリ辛炒め キャバツと豚肉の洋風炒め 土 オクラのおひたし エネルギー 487kcal 食塩相当量 2.0g	ブリ塩焼き ピーマンと搾菜の中華和え ごぼう大豆 白菜と麴の玉子とじ 大根の酢醤油漬け エネルギー 488kcal 食塩相当量 1.5g	

昼 食		夕 食		昼 食		夕 食	
15	赤魚の煮付け さっぱりキャベツのレモン風味 白菜と揚げの旨煮 じゃが芋ときのこのアヒージョ 日 塩枝豆 エネルギー 482kcal 食塩相当量 1.7g	おでん ひじきと挽肉の炒め煮 豚バラとキャベツの炒め物 青菜のマヨネーズ和え エネルギー 499kcal 食塩相当量 2.1g		22	さわら白麴焼 白菜とひじきの煮物 青梗菜の中華和え 人参と枝豆の胡麻和え 茄子とピーマンの挽肉炒め こんにゃくのおかか煮 エネルギー 497kcal 食塩相当量 1.7g	北海道がたん煮 人参と枝豆の胡麻和え 茄子とピーマンの挽肉炒め キャベツの漬物柚子風味 エネルギー 497kcal 食塩相当量 2.2g	
16	ポークジンジャー カリフラワーの甘酢漬け 牛蒡と竹輪の甘辛炒め ピーマンと鶏挽肉の炒め物 エネルギー 490kcal 食塩相当量 2.0g	サワラの磯辺焼 うま塩キャベツ 若芽と油揚げのおひたし 鶏肉と白菜の春雨炒め ふきの含め煮 エネルギー 487kcal 食塩相当量 1.9g		23	牛肉と竹の子入り春雨炒め 菜の花と錦糸玉子のおひたし 白菜と鶏肉のとりみ煮 人参しりしり エネルギー 549kcal 食塩相当量 2.3g	厚揚げと椎茸の炊き合せ 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ キャベツと豚肉の味噌炒め コーンバター エネルギー 476kcal 食塩相当量 1.8g	
17	白身魚の味噌煮 ピーマンの山椒炒め 中華うま煮 高野豆腐とふきの卵とじ 火 一夜漬 エネルギー 471kcal 食塩相当量 2.2g	チキンチャップ オクラのパペロンチーノ キャベツと人参の生姜炒め パスタのクリーム煮 菜の花ときのこの和え物 エネルギー 487kcal 食塩相当量 2.2g		24	和風おろしハンバーグ オクラのおひたし 和風コールスロー 豚肉と蓮根の炒め物 小松菜の辛子和え エネルギー 518kcal 食塩相当量 2.2g	おふくろカレー 大豆とキャベツのコンソメ煮 切干大根のさっぱり塩麴和え エネルギー 528kcal 食塩相当量 3.0g	
18	海老カツ 玉ねぎ煮 大根とコーンの中華和え 鶏肉のエスニック炒め 水 コロコロ野菜のピクルス エネルギー 488kcal 食塩相当量 2.0g	豚肉と大根のキムチ炒め 若芽とパインの酢の物 ツナじゃがバター 白滝と人参の炒りたらこ エネルギー 507kcal 食塩相当量 2.1g		25	鶏肉と白菜の中華炒め じゃが芋とひじきの煮物 スパゲティイタリアン 人参のきな粉和え エネルギー 491kcal 食塩相当量 2.4g	アジ塩焼き オニオンソテー 菜の花のなめこおろし キャベツと豚肉のカキソース炒め こんにゃくとツナの炒め煮 エネルギー 478kcal 食塩相当量 1.8g	
19	鶏の甘酢煮 人参煮 フレンチマカロニ キャベツの麻婆あんかけ 木 一夜漬 エネルギー 520kcal 食塩相当量 2.3g	肉団子の中華炒め 春雨のごま炒め 麩と大根の煮物 富山県よごし エネルギー 508kcal 食塩相当量 2.5g		26	ハムカツ ふきのきんぴら 菜の花のおひたし 豚肉と白菜のうま煮 ピーマンと鶏挽肉の炒め物 エネルギー 561kcal 食塩相当量 2.0g	ポークチャップ オクラとそぼろの味噌和え じゃがいもの青のりバター炒め きくらげの甘酢和え エネルギー 501kcal 食塩相当量 2.2g	
20	豚肉とキャベツのごま味噌炒め ブロッコリーの卵とじ ウインナーポテト 金 塩麴のキャロットラペ エネルギー 470kcal 食塩相当量 1.8g	豆腐ハンバーグのオニオンソース 白菜の土佐酢和え きんぴら 鶏肉ときのこのピリ辛炒め きくらげとこんにゃくの佃煮 エネルギー 495kcal 食塩相当量 2.3g		27	にしんの蒲焼 人参グラッセ キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 大豆と大根の柚子風味煮 若芽ともやしの酢の物 エネルギー 550kcal 食塩相当量 2.1g	鶏肉のみぞれ煮 インゲンとえのきの炒め物 カリフラワーの甘酢漬け ナスと麩の炒め煮 こんにゃくの梅おかか和え エネルギー 501kcal 食塩相当量 2.2g	
21	照焼チキン いんげん煮 肉入りうの花 野菜炒め 土 大根の酢漬 エネルギー 482kcal 食塩相当量 1.7g	ロールキャベツの赤ワイン煮 きのこソテー 大豆と人参の煮物 豚肉と蓮根の生姜炒め 菜の花とツナの辛子和え エネルギー 497kcal 食塩相当量 2.6g		28	肉団子の根菜あんかけ ふきと油揚げの炒め煮 キャベツとさつま揚げの中華炒め 玉子みそ エネルギー 480kcal 食塩相当量 2.4g	サワラの西京焼 オクラのパペロンチーノ パスタのカレーマヨ和え 法蓮草と豆腐のチャンプルー 大根とひじきの煮物 エネルギー 502kcal 食塩相当量 2.1g	
29	豚肉とザーサイの中華炒め 麩と若芽の酢の物 鶏と根菜の酒粕煮 日 白菜のとりみ煮 エネルギー 491kcal 食塩相当量 1.8g	まぐろカツ 法蓮草煮 切干大根とベーコンの煮物 キャベツの麻婆あんかけ 人参のきんぴら エネルギー 497kcal 食塩相当量 1.7g		30	スケソウダラの煮付け 玉ねぎ煮 キャロットラペ じゃがいもとコーンのバター醤油 菜の花と竹輪の辛子和え エネルギー 472kcal 食塩相当量 2.4g	 照焼ハンバーグ インゲンと人参のグラッセ 中華うま煮 マカロニとキャベツの玉子炒め ひじき煮 エネルギー 496kcal 食塩相当量 2.2g	



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。

