12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。

LIFE DELI
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
1	タンドリーチキン	キャベツと豚肉のおかか炒め
	小松菜煮	
	れんこんと人参の甘露煮	若芽とパインの酢の物
	野菜とハムの玉子炒め	さつま揚げと大根の炒め煮
火	白菜の土佐酢和え	きのこの佃煮
	エネルギー　499kcal	エネルギー　492kcal
	食塩相当量　1.9g	食塩相当量　2.2g
2	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	赤魚の味噌煮
	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	オクラのおひたし
	切干大根と蒲鉾のポン酢和え	人参とピーマンのピリ辛炒め
	豚肉のチリソース炒め	ジャガイモのそぼろ煮
水	チンゲン菜ともやしの和え物	コロコロ野菜のピクルス
	エネルギー　501kcal	エネルギー　478kcal
	食塩相当量　2.4g	食塩相当量　2.2g
3	白身フライ	肉団子の柚子風味野菜あん
	オクラのおかか和え梅風味	大根と揚げの旨煮
	大豆とキャベツのコンソメ煮	豚バラと春雨のオイスター炒め
	白滝と人参の炒りたらこ	小松菜の辛子和え
木		
	エネルギー　602kcal	エネルギー　503kcal
	食塩相当量　2.1g	食塩相当量　2.6g
4	酢豚	鶏ももと根菜の照り煮
	キャベツと人参の生姜炒め	白花豆煮
	麩と野菜の煮物	豚肉とさつま芋のごま炒め
	一夜漬	菜の花ときのこの和え物
金		
	エネルギー　497kcal	エネルギー　506kcal
	食塩相当量　2.5g	食塩相当量　2.2g
5	牛肉の韓国風甘辛炒め	とんかつ
		人参グラッセ
	若芽と油揚げのおひたし	オクラとめかぶの三杯酢
	きのこと玉ねぎの卵とじ	大根とウインナーの洋風煮
土	キャベツと小松菜のナムル	ピーマンと鶏挽肉の炒め物
	エネルギー　535kcal	エネルギー　569kcal
	食塩相当量　2.3g	食塩相当量　1.9g
6	ハンバーグのバジルトマトソース	サワラの磯辺焼
	キャベツソテー	小松菜のおひたし
	切干大根のコンソメ炒め	じゃが芋とぜんまいの煮物
	マカロニとツナの和風炒め	キャベツと春雨のカレー炒め
日	人参とコーンの和え物	ふきのきんぴら
	エネルギー　506kcal	エネルギー　478kcal
	食塩相当量　2.3g	食塩相当量　2.6g
7	アジ塩焼き	豚肉とコーンのガーリックバター丼
	インゲンとえのきの炒め物	
	ひじきとベーコンの煮物	二色野菜の玉子とじ
	ナスと麩の炒め煮	
月	一夜漬	大根の酢醤油漬け
	エネルギー　476kcal	エネルギー　540kcal
	食塩相当量　2.0g	食塩相当量　3.3g

	昼　食	夕　食
8	チキンピカタ	ロールキャベツの白味噌仕立て
	法蓮草煮	人参煮
	切干大根のさっぱり塩麹和え	大豆と椎茸の煮物
	キャベツとさつま揚げの中華炒め	豚肉と蓮根の生姜炒め
火	きくらげとこんにゃくの佃煮	若芽ともやしの酢の物
	エネルギー　570kcal	エネルギー　474kcal
	食塩相当量　2.4g	食塩相当量　2.4g
9	ハムカツ	豚肉と野菜のバター醤油
	キャベツのコンソメ煮	
	ぜんまいとミンチの煮物	大根の赤しそ和え
	鶏肉と白菜の春雨炒め	高野豆腐とふきの卵とじ
水	ひじきと大根葉のツナ炒め	キャベツのアーリオオーリオ
	エネルギー　536kcal	エネルギー　470kcal
	食塩相当量　2.0g	食塩相当量　2.2g
10	赤魚のみぞれ煮	鶏肉のホイコーロー
	オニオンソテー	
	ナスの油炒め	フレンチマカロニ
	麩と野菜のケチャップ煮	里芋のかに風あんかけ
木	竹輪の辛子炒め	切干大根煮
	エネルギー　487kcal	エネルギー　505kcal
	食塩相当量　2.1g	食塩相当量　2.4g
11	豆腐ハンバーグ	さわら味噌焼
	いんげん煮	小松菜煮
	エノキのナポリタン風	人参のきな粉和え
	豚肉と白菜のうま煮	じゃが芋ときのこのアヒージョ
金	菜の花と錦糸玉子のおひたし	さっぱりキャベツのレモン風味
	エネルギー　501kcal	エネルギー　513kcal
	食塩相当量　2.2g	食塩相当量　2.4g
12	にしんの生姜煮	鶏肉のマーマレード煮
	菜の花	うま塩キャベツ
	蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ	野菜のおひたし
	じゃが芋と人参のカレー炒め	五色煮豆
土	大根と蕗の照り煮	こんにゃくとツナの炒め煮
	エネルギー　517kcal	エネルギー　484kcal
	食塩相当量　2.2g	食塩相当量　1.8g
13	プレーンオムレツ	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	
	たたきごぼう	切干大根とベーコンの煮物
	白菜と豚肉の柚子昆布	茄子とピーマンの挽肉炒め
日	キャベツと小松菜のナムル	ひじき煮
	エネルギー　486kcal	エネルギー　502kcal
	食塩相当量　2.0g	食塩相当量　2.1g
14	海老カツ	鶏団子のトマト煮
	チンゲン菜とピーマンのソテー	
	金時豆煮	れんこんと人参の甘露煮
	鶏と根菜の酒粕煮	じゃが芋のごま風味炒め
月	玉子みそ	大根の酢漬
	エネルギー　521kcal	エネルギー　486kcal
	食塩相当量　1.5g	食塩相当量　2.9g

	昼　食	夕　食
15	マイルドカレー 	鯖の照焼
		ピーマンと搾菜の中華和え
	野菜炒め	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
火	菜の花のなめこおろし	白菜のとろみ煮
	エネルギー　564kcal 食塩相当量　3.1g	エネルギー　484kcal 食塩相当量　2.2g
16	白身魚の味噌煮	厚揚げと椎茸の炊き合せ
	キャベツの土佐煮	
	ゴボウのピリ辛サラダ	人参とさつま揚げの金平
	なすのミートソース煮	豚バラとキャベツの炒め物
水	切干大根としらすの煮物	塩枝豆
	エネルギー　491kcal 食塩相当量　2.1g	エネルギー　477kcal 食塩相当量　2.3g
17	豚肉と大根のキムチ炒め	鶏の甘酢煮
		オクラのペペロンチーノ
	ふきと油揚げの炒め煮	竹の子と人参のおかか煮
	蒸し鶏と春雨の中華煮	マカロニとキャベツの玉子炒め
木	キャベツの漬物柚子風味	チンゲン菜ともやしの和え物
	エネルギー　495kcal 食塩相当量　2.5g	エネルギー　532kcal 食塩相当量　2.5g
18	ブリの青じそ焼き	オニオンソースハンバーグ
	キャベツソテー	きのこソテー
	さつま芋と切干大根の煮物	キャベツとベーコンの煮浸し
	白菜と椎茸のそぼろ煮	豚バラとこんにゃくの煮物
金	コロコロ野菜のピクルス	ごま昆布
	エネルギー　508kcal 食塩相当量　2.5g	エネルギー　492kcal 食塩相当量　2.6g
19	豚肉とキャベツの塩麹炒め	鶏の天ぷら
		赤ピーマンと玉ねぎのソテー
	若芽と油揚げのおひたし	白花豆煮
	パスタのクリーム煮	じゃが芋ときのこのアヒージョ
土	ふきのきんぴら	富山県よごし
	エネルギー　494kcal 食塩相当量　2.1g	エネルギー　489kcal 食塩相当量　1.9g
20	さわら味噌粕焼 	厚揚げの野菜あん
	玉ねぎ煮	
	ひじきとベーコンの煮物	豚挽き肉と切干大根の煮物
	豚肉と小松菜の中華春雨煮	鶏肉のエスニック炒め
日	一夜漬	コーンバター
	エネルギー　497kcal 食塩相当量　2.4g	エネルギー　480kcal 食塩相当量　2.3g
21	やわらかメンチカツ	鶏の柚子胡椒炒め
	若芽のごま酢和え	フレンチマカロニ
	キャベツと豚肉のカキソース炒め	法蓮草と豆腐のチャンプルー
月	オクラのおひたし	きくらげとこんにゃくの佃煮
	エネルギー　614kcal 食塩相当量　2.6g	エネルギー　509kcal 食塩相当量　2.2g

	昼　食	夕　食
22	豚肉と茄子の中華炒め	スケソウダラの煮付け
		法蓮草のおひたし
	白菜と竹輪の煮びたし	インゲンのごま和え
	麩と野菜の煮物	豚バラと春雨のオイスター炒め
火	さっぱりキャベツのレモン風味	ひじき煮
	エネルギー　534kcal 食塩相当量　2.5g	エネルギー　478kcal 食塩相当量　2.5g
23	ミートボールシチュー	天津飯 
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	白菜と豚肉の柚子昆布
	鶏肉とキャベツのバター醤油	
水	人参のきんぴら	根菜の酢漬け
	エネルギー　506kcal 食塩相当量　2.3g	エネルギー　527kcal 食塩相当量　2.6g
24	まぐろカツ	豚肉とキャベツのバジルトマト炒め
	チンゲン菜とピーマンのソテー	
	カリフラワーの甘酢漬け	切干大根とベーコンの煮物
	五色煮豆	鶏肉とさつま芋のマスタード炒め
木	こんにゃくのおかか煮	きのこのさっぱりオイル漬け
	エネルギー　516kcal 食塩相当量　1.8g	エネルギー　479kcal 食塩相当量　2.1g
25	照焼チキン	さば梅煮
	人参グラッセ	
	小松菜とベーコンのバター炒め	キャベツと人参の生姜炒め
	マカロニのデミグラス煮	麩と大根の煮物
金	キャベツのアーリオオーリオ	塩枝豆
	エネルギー　487kcal 食塩相当量　2.0g	エネルギー　540kcal 食塩相当量　1.9g
26	白身魚の生姜煮	やわらかハンバーグ
	オクラのペペロンチーノ	オニオンソテー
	なすの利休煮	中華うま煮
	豚肉と野菜のネギだれ炒め	鶏じゃが煮
土	人参しりしり	白菜のとろみ煮
	エネルギー　492kcal 食塩相当量　1.8g	エネルギー　488kcal 食塩相当量　2.0g
27	ロールキャベツのコンソメ煮	鶏肉と白菜の中華炒め
	いんげん煮	
	竹輪のごま炒め	キャベツとザーサイのナムル
	切干大根と豚肉の炒め物	スパゲティイタリアン
日	大豆と人参の煮物	富山県よごし
	エネルギー　481kcal 食塩相当量　2.8g	エネルギー　477kcal 食塩相当量　2.5g
28	麻婆豆腐	さわら白麹焼
		ピーマンの山椒炒め
	なすの中華風南蛮漬け	大根の酢醤油漬け
	野菜炒め	豚肉とさつま芋のごま炒め
月	一夜漬	五目うの花
	エネルギー　541kcal 食塩相当量　2.7g	エネルギー　491kcal 食塩相当量　1.7g

	昼　食	夕　食
29	豚肉と野菜のごまダレ炒め	ポテトコロッケ
		キャベツの土佐煮
	切干大根のさっぱり塩麹和え	エノキのナポリタン風
	マカロニのペペロン炒め	大豆と大根の柚子風味煮
火	人参と鶏ミンチの炒め物	コーンバター
	エネルギー　488kcal 食塩相当量　2.3g	エネルギー　576kcal 食塩相当量　2.3g
30	助宗タラの白醤油焼	牛肉と竹の子入り春雨炒め
	白滝と人参の炒りたらこ	
	バジルポテトチキン	キャベツとインゲンのソテー
	豚肉と白菜の卵入り中華煮	麩と野菜のケチャップ煮
水	枝豆と人参のあっさり煮	一夜漬
	エネルギー　510kcal 食塩相当量　2.2g	エネルギー　539kcal 食塩相当量　2.5g
31	照焼ハンバーグ	ブリ塩焼き
	法蓮草煮	人参煮
	人参のおかかサラダ	ナスの油炒め
	鶏と根菜の酒粕煮	たらこスパゲティ
木	ひじき煮	ピーマンと鶏挽肉の炒め物
	エネルギー　477kcal 食塩相当量　2.3g	エネルギー　498kcal 食塩相当量　1.8g





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。



