

# 6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、一部変更になることがあります。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	プレーンオムレツ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー カリフラワーのピーナッツ味噌和え 豆腐と豚肉のとろみ炒め 一夜漬	ブリのごま醤油焼 さっぱりキャベツのレモン風味 じゃが芋とコーンのコンソメ味 春雨と白菜の煮物 ひじき煮	麻婆豆腐 人参とゼンマイのナムル 野菜とソーセージの中華炒め 大根とひじきの煮物	バーベキューチキン インゲンと人参のグラッセ 野菜の三杯酢 じゃがいもの青のりバター炒め きくらげとこんにゃくの佃煮
日	エネルギー 503kcal 塩分 1.7g	エネルギー 495kcal 塩分 1.7g	エネルギー 489kcal 塩分 2.0g	エネルギー 480kcal 塩分 1.5g
2	豚バラとキャベツのスタミナ炒め オクラのおかか和え梅風味 なすの中華風南蛮漬け 人参とコーンの和え物	鶏肉のレモン風味焼 白菜と竹輪の煮びたし じゃが芋の洋風玉子とじ ピーマンと鶏挽肉の炒め物 菜の花のごま味噌和え	えびカツ オクラのペペロンチーノ マカロニとパプリカのサラダ キャベツと小松菜のナムル	豚肉とキャベツのトマトチーズ 春雨のごま炒め ナスと麸の炒め煮 人参のフレンチサラダ
月	エネルギー 537kcal 塩分 1.8g	エネルギー 495kcal 塩分 1.7g	エネルギー 527kcal 塩分 1.5g	エネルギー 482kcal 塩分 1.7g
火	あぶらかれいみりん焼 インゲンソテー なすの中華風南蛮漬け 豚肉と春雨の甘辛煮 人参とコーンの和え物	照焼ハンバーグ キャベツの酢漬け ごぼうとさつま揚げの炒り煮 大根とウインナーの洋風煮 ふきのきんぴら	赤魚の煮付け 白菜の花	ハヤシライス 佐賀県のpper汁風
水	エネルギー 487kcal 塩分 1.4g	エネルギー 495kcal 塩分 2.0g	エネルギー 502kcal 塩分 1.8g	エネルギー 509kcal 塩分 2.6g
4	鶏の天ぷら ミックスソテー キャベツと油揚げの味噌煮 菜の花とベーコンのパスタ 白菜のとろみ煮	赤魚のみぞれ煮 法蓮草 カボチャとレンコンのサラダ 野菜のチリソース煮 白瀧と人参の炒りたらこ	やわらかハンバーグ 枝豆と人参のあっさり煮 さつま芋と切干大根の煮物 油揚げの玉子とじ 青菜のマヨネーズ和え	シイラ味噌焼 ヒーマンと擇菜の中華和え 蒸し野菜の塩こうじ和え たらこスパゲティ 人参と鶏ミンチの炒め物
木	エネルギー 474kcal 塩分 1.8g	エネルギー 484kcal 塩分 1.9g	エネルギー 472kcal 塩分 1.4g	エネルギー 474kcal 塩分 1.7g
5	ロールキャベツの白味噌仕立て 人参のきんぴら ゴボウのビリ辛サラダ 切干大根と豚肉の炒め物 鶏ミンチと小松菜の煮物	ポークチャップ ふきの含め煮 竹輪とじゃがいもの和風炒め キャベツの土佐煮	ブリの塩焼 キャベツの漬物柚子風味 オクラのさっぱりオリーブ 麩の洋風トマト煮 ひじき煮	鶏肉と白菜の中華炒め ピーマンと擇菜の中華和え 蒸し野菜の塩こうじ和え たらこスパゲティ 人参と鶏ミンチの炒め物
金	エネルギー 520kcal 塩分 1.8g	エネルギー 498kcal 塩分 2.0g	エネルギー 489kcal 塩分 1.6g	エネルギー 475kcal 塩分 1.8g
6	鶏肉とさつま芋の韓国風炒め 人参とコーンのツナマヨ和え 豆腐と白菜のとろとろ煮 オクラのおひたし	白身魚の生姜煮 大根と青菜の柚子和え コンニャクとごぼうのきんぴら 野菜炒め 白花豆煮	ポテトコロッケ 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツと豚肉の洋風炒め 切干大根煮	豚肉と青梗菜のカレー炒め せんまいとコンニャクの炒め煮 豆腐としめじのとろみ煮 人参のきな粉和え
土	エネルギー 483kcal 塩分 1.7g	エネルギー 483kcal 塩分 1.6g	エネルギー 590kcal 塩分 2.1g	エネルギー 497kcal 塩分 1.5g
7	さわら味噌粕焼 玉ねぎ煮 若芽のごま酢和え きのこと油揚げの甘辛炒め 大根と蕗の照り煮	豚肉と茄子の中華炒め 鶏釜めし 切干大根のさっぱり塩麹和え 白菜と椎茸のそぼろ煮 人参のおかかサラダ	助宗タラの白醤油焼 法蓮草のおひたし 一口ナスのオランダ煮 五色煮豆 大根のあっさり生姜漬け	鶏団子のトマト煮 カリフォラワーの甘酢漬け 豚肉と小松菜の中華春雨煮 ごま昆布
	エネルギー 478kcal 塩分 2.0g	エネルギー 546kcal 塩分 2.1g	エネルギー 481kcal 塩分 1.9g	エネルギー 499kcal 塩分 2.1g

	昼 食	夕 食	昼 食	夕 食	昼 食	夕 食			
	豚肉とキャベツのごま味噌炒め 15 キャロットラベ じゃが芋の洋風玉子とじ ピーマンと鶏挽肉の炒め物	やわらかメンチカツ 切干大根のカレーきんぴら れんこんの五目炒め煮 キャベツの土佐煮	22 うどん 細切蒲鉾 白菜と鶏肉のとろみ煮 揚げ玉 細切ポテトの辛子マヨ	赤魚の味噌煮 菜の花 大豆と椎茸の煮物 パスタのクリーム煮 キャベツの漬物柚子風味	シイラ照焼 ピーマンのおかか和え 菜の花とコーンのわさびマヨ和え 五色煮豆 きくらげとこんにゃくの佃煮	豚肉のプルコギ風 豚肉の味噌煮 ふきの含め煮 大根と竹輪の煮物 一夜漬			
日	エネルギー 505kcal 塩分 1.4g	エネルギー 586kcal 塩分 2.2g	日	エネルギー 356kcal 塩分 2.7g	エネルギー 479kcal 塩分 1.7g	日	エネルギー 471kcal 塩分 1.9g	エネルギー 477kcal 塩分 2.0g	
	牛焼肉炒め	サワラの磯辺焼 オクラのおひたし	さば梅煮	北海道がたたん煮	鶏のちゃんちゃん焼き	まぐろカツ インゲンソテー			
16	わかめとパプリカの和え物 マカロニのコーンクリーム煮 一夜漬	ふきの含め煮 鶏肉ときのこのピリ辛炒め 法蓮草と油揚の煮物	23 せんまいとコンニャクの炒め煮 枝豆とコーンのバター風味	カリフラワーのピクルス なすのミートソース煮 キャベツと小松菜のナムル	30 マカロニトマト炒め ナスと麸の炒め煮 大根と柚子の甘酢漬け	切干と人参のハリハリ 牛蒡と蓮根のそぼろ炒め さっぱりキャベツのレモン風味			
月	エネルギー 584kcal 塩分 1.8g	エネルギー 503kcal 塩分 1.7g	月	エネルギー 544kcal 塩分 1.4g	エネルギー 498kcal 塩分 1.9g	月	エネルギー 508kcal 塩分 1.7g	エネルギー 513kcal 塩分 1.7g	
	豆腐ハンバーグ 人参のきんぴら 17 キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング 豚バラと春雨のニラ玉炒め 小松菜の辛子和え	豆ごはん 照焼チキン ピーマンときのこの炒め物 切干大根とベーコンの煮物 麸の甘酢炒め 白菜のとろみ煮	24 鶏肉のごま醤油焼き じゃが芋のそぼろあん 法蓮草と豆腐のチャンプルー キャベツの土佐煮	ロールキャベツのトマト煮込み オクラのペペロンチーノ 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ 豚肉と白菜のうま煮 大根のあっさり生姜漬け					
火	エネルギー 501kcal 塩分 1.8g	エネルギー 505kcal 塩分 1.7g	火	エネルギー 514kcal 塩分 2.1g	エネルギー 483kcal 塩分 2.0g				
	ます白麹焼 うま塩キャベツ 18 人参とさつま揚げの金平 根菜と大豆の洋風煮 一夜漬	ポークジンジャー	25 サワラの西京焼 れんこんの土佐煮 人参のフレンチサラダ	肉団子の柚子風味野菜あん 切干大根のさっぱり塩麹和え 豚肉と小松菜の中華春雨煮 キャベツの酢漬け	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つたと感じましたら、お気軽にご相談ください。			
水	エネルギー 507kcal 塩分 1.6g	エネルギー 488kcal 塩分 1.7g	水	エネルギー 495kcal 塩分 1.8g	エネルギー 498kcal 塩分 1.8g		● ご飯を無料でお粥に変更できます。		
	鶏肉のマーマレード煮 きのこソテー 19 カレーコールスロー 野菜の味噌絡め 白菜とひじきの煮物	ハムカツ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー <sup>1</sup> 切干大根としらすの煮物 豚肉のチリソース炒め 菜の花のおひたし	26 とんかつ 野菜の三杯酢 ふきのきんぴら	にしんの生姜煮 法蓮草 じゃがいもといんげんの煮物 麸の甘酢炒め 白滝と人参の炒りたらこ	木	エネルギー 609kcal 塩分 1.8g	エネルギー 511kcal 塩分 2.1g	● 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。	
木	エネルギー 486kcal 塩分 1.5g	エネルギー 551kcal 塩分 1.6g	木	ちらし寿司	鶏肉のねぎ塩だれ オクラのおひたし				
	肉団子の根菜あんかけ	白身魚のみぞれ煮 小松菜のおひたし	27 鶏肉とじゃが芋のバター醤油 ひじきとごぼうのナムル	春雨のごま炒め キャベツの麻婆あんかけ 人参のきんぴら	金	エネルギー 481kcal 塩分 2.3g	エネルギー 487kcal 塩分 1.6g	その他お困りのことございましたら、店員までお気軽にご相談ください。	
金	エネルギー 475kcal 塩分 1.8g	エネルギー 476kcal 塩分 1.9g		厚揚げと椎茸の炊き合せ 南瓜サラダ 豚肉のチリソース炒め 竹輪のごま炒め	あぶらかれいみぞれ煮 うま塩キャベツ きんぴら マカロニとツナの和風炒め 白菜のとろみ煮	土	エネルギー 475kcal 塩分 1.7g	エネルギー 471kcal 塩分 2.0g	
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参煮 21 切干大根煮 豚肉と野菜のネギだれ炒め きくらげとこんにゃくの佃煮	鶏肉とキャベツのカレー炒め 若芽とパインの酢の物 大根とウインナーの洋風煮 青菜のマヨネーズ和え							
土	エネルギー 510kcal 塩分 1.9g	エネルギー 473kcal 塩分 1.7g							

