

7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	豚肉と茄子の中華炒め	さわら味噌粕焼	鶏肉のマーマレード煮
	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	インゲンと人参のグラッセ
水	春雨と白菜の煮物	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	白菜と竹輪の煮びたし
	野菜のおひたし	野菜のチリソース煮	ジャガイモのそぼろ煮
エネルギー 545kcal 塩分 1.9g		エネルギー 484kcal 塩分 1.9g	
木	鶏肉マスタートード	豆腐ハンバーグ	白身魚のみぞれ煮
	スパソテー	小松菜の柚子和え	肉団子の根菜あんかけ
金	ごぼうのごま酢和え	切干大根とベーコンの煮物	菜の花
	野菜とソーセージのカレー炒め	豚肉と蓮根の炒め物	フレンチマカロニ
エネルギー 535kcal 塩分 1.6g		エネルギー 516kcal 塩分 1.9g	
土	人参とコーンの和え物	竹輪の辛子炒め	五色煮豆
	ブリの青じそ焼き	鶏団子のトマト煮	人参と鶏ミンチの炒め物
エネルギー 542kcal 塩分 1.9g		エネルギー 476kcal 塩分 2.3g	
日	オクラのペペロンチーノ	青梗菜の中華和え	ハーブチキンソテー
	キャベツのピーナッツ和え	野菜とハムの玉子炒め	インゲンソテー
エネルギー 542kcal 塩分 1.9g		エネルギー 476kcal 塩分 2.3g	
月	昆布の佃煮	大根と露の照り煮	キャベツの白ドレ和え
	やわらかメンチカツ	サバ塩焼き	麩の洋風トマト煮
エネルギー 581kcal 塩分 2.2g		エネルギー 533kcal 塩分 1.1g	
火	若芽とパインの酢の物	じゃが芋とコーンのコンソメ味	菜の花のごま味噌和え
	白菜と鶏肉のトロみ煮	麩の甘酢炒め	根菜入りハンバーグ
エネルギー 474kcal 塩分 1.4g		エネルギー 527kcal 塩分 1.7g	
水	大豆と人参の煮物	キャベツの土佐煮	人参のきんぴら
	赤魚の生姜煮	鶏肉とさつま芋の韓国風炒め	茨城県煮合い
エネルギー 474kcal 塩分 1.4g		エネルギー 527kcal 塩分 1.7g	
木	法蓮草	油揚げと大根の含め煮	豚肉と白菜の中華風トロみ煮
	キャベツのピリ辛マヨネーズ	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 474kcal 塩分 1.4g		エネルギー 527kcal 塩分 1.7g	
金	豆腐と豚肉の玉子あん	ひじき煮	根菜入りハンバーグ
	枝豆と人参のあっさり煮	ひじき煮	赤魚の煮付け
エネルギー 474kcal 塩分 1.4g		エネルギー 527kcal 塩分 1.7g	
土	ロールキャベツの白味噌仕立て	豚肉と厚揚げの炒め物	小松菜のおひたし
	塩枝豆	切干と小松菜の煮物	和風コースロー
エネルギー 479kcal 塩分 1.9g		エネルギー 518kcal 塩分 1.8g	
日	青菜のマヨネーズ和え	キャベツの麻婆あんかけ	きのこ油揚げの甘辛炒め
	鶏肉とじゃがいものトマト煮	白滝と人参の炒りたらこ	一夜漬
エネルギー 479kcal 塩分 1.9g		エネルギー 518kcal 塩分 1.8g	
月	白菜のトロみ煮	白滝と人参の炒りたらこ	根菜入りハンバーグ
	夏野菜カレー	シイラ白醤油焼	赤魚の煮付け
エネルギー 489kcal 塩分 1.8g		エネルギー 481kcal 塩分 1.5g	
火	さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め	カボチャとレンコンのサラダ	鶏ももと根菜の照り煮
	オクラのボン酢ジュレ和え	大豆煮	鶏ももと根菜の照り煮
エネルギー 489kcal 塩分 1.8g		エネルギー 481kcal 塩分 1.5g	
水	鶏肉と白菜の中華炒め	鶏肉とさつま芋の韓国風炒め	鶏ももと根菜の照り煮
	野菜のおひたし	鶏肉とさつま芋の韓国風炒め	鶏ももと根菜の照り煮
エネルギー 494kcal 塩分 2.0g		エネルギー 474kcal 塩分 1.3g	
木	白身魚のみぞれ煮	肉団子の根菜あんかけ	鶏ももと根菜の照り煮
	菜の花	フレンチマカロニ	鶏ももと根菜の照り煮
エネルギー 490kcal 塩分 1.8g		エネルギー 493kcal 塩分 2.0g	
金	五色煮豆	人参と鶏ミンチの炒め物	鶏ももと根菜の照り煮
	人参と鶏ミンチの炒め物	大根の酢醤油漬	鶏ももと根菜の照り煮
エネルギー 490kcal 塩分 1.8g		エネルギー 493kcal 塩分 2.0g	
土	ハーブチキンソテー	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	鶏ももと根菜の照り煮
	インゲンソテー	切干大根煮	鶏ももと根菜の照り煮
エネルギー 493kcal 塩分 1.5g		エネルギー 563kcal 塩分 1.6g	
日	キャベツの白ドレ和え	鶏肉とさつま芋のマスタートード炒め	鶏ももと根菜の照り煮
	麩の洋風トマト煮	白花豆腐煮	鶏ももと根菜の照り煮
エネルギー 493kcal 塩分 1.5g		エネルギー 563kcal 塩分 1.6g	
月	菜の花のごま味噌和え	根菜入りハンバーグ	鶏ももと根菜の照り煮
	根菜入りハンバーグ	赤魚の煮付け	鶏ももと根菜の照り煮
エネルギー 497kcal 塩分 2.1g		エネルギー 471kcal 塩分 1.8g	
火	人参のきんぴら	小松菜のおひたし	鶏ももと根菜の照り煮
	茨城県煮合い	和風コースロー	鶏ももと根菜の照り煮
エネルギー 497kcal 塩分 2.1g		エネルギー 471kcal 塩分 1.8g	
水	豚肉と白菜の中華風トロみ煮	竹輪のカレー炒め	鶏ももと根菜の照り煮
	豚肉のブルコギ風	ポテトコロッケ	鶏ももと根菜の照り煮
エネルギー 542kcal 塩分 1.7g		エネルギー 550kcal 塩分 2.1g	
木	オクラとめかぶの三杯酢	鶏ミンチと小松菜の煮物	鶏ももと根菜の照り煮
	れんこんの五目炒め煮	豚肉と白菜のうま煮	鶏ももと根菜の照り煮
エネルギー 542kcal 塩分 1.7g		エネルギー 550kcal 塩分 2.1g	
金	きのこの佃煮	人参のフレンチサラダ	鶏ももと根菜の照り煮
	サワラのごま焼	鶏ももと根菜の照り煮	鶏ももと根菜の照り煮
エネルギー 492kcal 塩分 1.6g		エネルギー 485kcal 塩分 1.6g	
土	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	青梗菜のピーナッツ和え	鶏ももと根菜の照り煮
	人参のきな粉和え	豚肉のチリソース炒め	鶏ももと根菜の照り煮
エネルギー 492kcal 塩分 1.6g		エネルギー 485kcal 塩分 1.6g	
日	マカロニとツナの和風炒め	キャベツと小松菜のナムル	鶏ももと根菜の照り煮
	プレーンオムレツ	にしんの蒲焼	鶏ももと根菜の照り煮
エネルギー 492kcal 塩分 1.6g		エネルギー 485kcal 塩分 1.6g	
月	オクラのペペロンチーノ	法蓮草	鶏ももと根菜の照り煮
	ゴボウとベーコンのトマト炒め	キャベツと油揚げの味噌煮	鶏ももと根菜の照り煮
エネルギー 482kcal 塩分 1.7g		エネルギー 502kcal 塩分 2.3g	
火	鶏肉とキャベツのレモンバター炒め	春雨と白菜の煮物	鶏ももと根菜の照り煮
	野菜のおひたし	ひじき煮	鶏ももと根菜の照り煮
エネルギー 482kcal 塩分 1.7g		エネルギー 502kcal 塩分 2.3g	

昼 食		夕 食		昼 食		夕 食		昼 食		夕 食	
火	15	鶏のカレー照煮込み ミックスソテー 中華うま煮 豆腐と豚肉の玉子あん キャベツの土佐煮	キャベツと豚肉の塩あんかけ 人参とぜんまいのナムル 麩の甘酢炒め 切干とツナの明太サラダ	火	22	サワラの西京焼 ピーマンと搾菜の中華和え 切干大根煮 マカロニのペペロン炒め 一夜漬	牛肉と竹の子入り春雨炒め 野菜のピーナッツ和え じゃが芋のそぼろあん 菜の花のおひたし	火	29	肉団子の柚子風味野菜あん 赤魚の味噌煮 人参のきんぴら 若芽とオクラの酢の物 油揚げの玉子とじ 竹輪の辛子炒め	キャベツと鶏のおかかドレッシング ナスと麩の炒め煮 枝豆のペペロンチーノ風
		エネルギー 514kcal 塩分 1.8g	エネルギー 482kcal 塩分 1.7g			エネルギー 491kcal 塩分 2.0g	エネルギー 562kcal 塩分 1.8g			エネルギー 485kcal 塩分 2.0g	エネルギー 479kcal 塩分 1.9g
水	16	ハムカツ スパンナー 大豆と椎茸の煮物 大根と竹輪の煮物 白菜ののりみ煮	シイラ照焼 人参のレモン煮 油揚げと大根の含め煮 豚肉と蓮根の生姜炒め ピーマンと鶏挽肉の炒め物	水	23	鶏のちゃんちゃん焼き じゃが芋と枝豆のおかかマヨ 大根とウインナーの洋風煮 白滝と人参の炒りたらこ	まぐろカツ 大根の酢漬 ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ 法蓮草と油揚げの煮物	水	30	ブリ塩焼き きのこソテー さつま芋と切干大根の煮物 パスタのクリーム煮 キャベツと小松菜のナムル	鶏肉と白菜の中華炒め キャベツの白ドレ和え 五色煮豆 青森県玉子みそ
		エネルギー 556kcal 塩分 1.7g	エネルギー 469kcal 塩分 1.9g			エネルギー 474kcal 塩分 1.8g	エネルギー 490kcal 塩分 1.7g			エネルギー 487kcal 塩分 1.5g	エネルギー 481kcal 塩分 1.7g
木	17	豚肉とキャベツのごま味噌炒め ぜんまいとコンニャクの炒め煮 佐賀県のお汁風 小松菜の辛子煮	トマト麻婆豆腐 わかめとパプリカの和え物 キャベツと魚肉ソーセージのソテー 大根と露の照り煮	木	24	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 小松菜のおひたし コーンと挽肉の炒め物 白菜と鶏肉ののりみ煮 ふきのきんぴら	ハヤシライス 小豆ごはん キャベツの麻婆あんかけ 切干と人参のハリハリ	木	31	牛肉とキャベツの炒め物 オクラのポン酢ジュレ和え 春雨と鶏肉の煮物 一夜漬	さば梅煮 わかめとパプリカの和え物 大根と竹輪の煮物 人参と鶏ミンチの炒め物
		エネルギー 490kcal 塩分 1.6g	エネルギー 485kcal 塩分 1.7g			エネルギー 527kcal 塩分 1.9g	エネルギー 516kcal 塩分 2.7g			エネルギー 570kcal 塩分 2.1g	エネルギー 527kcal 塩分 1.7g
金	18	アジ塩焼き さっぱりキャベツのレモン風味 フレンチマカロニ 法蓮草と豆腐のチャンプルー 大根の酢醤油漬	鶏の天ぷら インゲンと人参のグラッセ キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 切干大根と豚肉の炒め物 青菜のマヨネーズ和え	金	25	白身魚の生姜煮 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 人参とさつま揚げの金平 豚肉と春雨の甘辛煮 鶏ミンチと小松菜の煮物	ロールキャベツの中華風 法蓮草 インゲンのごま和え 鶏肉と蓮根の青のり炒め 人参のフレンチサラダ	金	ライフデリに お任せください！		
		エネルギー 487kcal 塩分 1.6g	エネルギー 475kcal 塩分 1.8g			エネルギー 479kcal 塩分 1.6g	エネルギー 473kcal 塩分 2.0g				
土	19	うどん ワカメ 鶏肉ときのこのピリ辛炒め 揚げ玉 四色なます	厚揚げと椎茸の炊き合せ オクラのおかか和え梅風味 豚肉と大根の煮物 ひじきと挽肉の炒め煮	土	26	鶏肉のサルサ風ソース オクラのペペロンチーノ キャベツとザーサイのナムル ツナじゃがバター 菜の花のごま味噌和え	あぶらかれいみりん焼 ミックスソテー 中華うま煮 切干大根と豚肉の炒め物 ひじき煮	土	●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。		
		エネルギー 331kcal 塩分 2.9g	エネルギー 477kcal 塩分 1.7g			エネルギー 491kcal 塩分 1.8g	エネルギー 479kcal 塩分 1.5g				
日	20	ポークジンジャー 担々風春雨 野菜とソーセージの中華炒め ふきの含め煮	白身魚の味噌煮 菜の花 マカロニと舞茸のソテー 五色煮豆 白菜の土佐酢和え	日	27	シイラ味噌焼 うま塩キャベツ ごぼうとさつま揚げの炒り煮 たらこスパゲティ 野菜のおひたし	やわらかハンバーグ 法蓮草のおひたし 白菜と若芽のピリ辛和え 大豆とキャベツのコンソメ煮 きのこの佃煮	日	●ご飯を無料でお粥に変更できます。		
		エネルギー 511kcal 塩分 1.6g	エネルギー 484kcal 塩分 1.8g			エネルギー 478kcal 塩分 1.7g	エネルギー 475kcal 塩分 1.9g				
月	21	ハンバーグのバジルトマトソース 枝豆と人参のあっさり煮 きんぴら 麩と野菜の煮物 きくらげとこんにゃくの佃煮	鶏肉のねぎ塩だれ インゲンソテー ひじきの柚子胡椒マヨ 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 大根のあっさり生姜漬	月	28	ささみ大葉フライ インゲンと人参のグラッセ カリフラワーとウインナーのカレー煮 味噌ジャガ煮 菜の花とツナの辛子煮	北海道豚肉のジンギスカン風 小松菜と人参の酢味噌和え れんこんの五目炒め煮 一夜漬	月	●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。		
		エネルギー 494kcal 塩分 1.9g	エネルギー 499kcal 塩分 1.5g			エネルギー 522kcal 塩分 1.7g	エネルギー 490kcal 塩分 1.6g				



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。