

9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		昼 食		夕 食	
1	あぶらかれいみりん焼 きのこソテー フレンチマカロニ 法蓮草と豆腐のチャンプルー 人参しりしり	鶏もも竜田揚げ 枝豆と人参のあっさり煮 カリフラワーズの甘酢漬け 野菜炒め 一夜漬	エネルギー 469kcal 塩分 1.3g	8	ロールキャベツのトマト煮込み 菜の花 ひじきとごぼうのナムル 豚肉と白菜のうま煮 コーンバター	治部風煮物 大根なます 大豆とキャベツのコンソメ煮 白菜の梅しそマヨネーズ和え	エネルギー 491kcal 塩分 1.7g
	月				エネルギー 500kcal 塩分 1.8g		
2	豚肉と青梗菜のカレー炒め 大根のあっさり生姜漬け 麩の甘酢炒め 白菜とひじきの煮物	メバルのバジルオリーブ焼 ミックスソテー じゃが芋とツナのサラダ マカロニのペペロン炒め 法蓮草と油揚げの煮物	鶏釜めし	9	ブリのごま醤油焼 インゲンソテー スパトマト炒め 竹輪とじゃがいもの和風炒め 人参のフレンチサラダ	キーマカレー きのこ油揚げの甘辛炒め キャベツとザーサイのナムル	エネルギー 473kcal 塩分 2.1g
	火				エネルギー 519kcal 塩分 1.6g		
3	鶏肉のマーマレード煮 インゲンと人参のグラッセ 若芽と蒲鉾の青じそ風味 大根とウィンナーの洋風煮 ぶきの含め煮	牛肉とキャベツの炒め物 オクラのボン酢ジュレ和え 豆腐としめじのとりみ煮 ごま昆布	エネルギー 518kcal 塩分 1.6g	10	オニオンソースハンバーグ キャベツソテー さつま芋と切干大根の煮物 高野豆腐の卵とじ 青菜のマヨネーズ和え	ポークジンジャー 若芽とパインの酢の物 マカロニとツナのトマト炒め 枝豆のペペロンチーノ風	エネルギー 492kcal 塩分 2.1g
	水				エネルギー 519kcal 塩分 1.6g		
4	白身魚の生姜煮 玉ねぎ煮 菜の花とコーンのわさびマヨ和え ツナじゃがバター 竹輪の辛子炒め	やわらかハンバーグ 小松菜のおひたし 人参とさつま揚げの金平 豚バラと春雨のニラ玉炒め こんにゃくの梅おかか和え	エネルギー 486kcal 塩分 1.4g	11	鶏の天ぷら ミックスソテー きんぴら 豚肉と小松菜の中華春雨煮 白菜のとりみ煮	シイラ白醤油焼 白滝と人参の炒りたらこ 竹輪とキャベツのバター醤油炒め さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め 金時豆煮	エネルギー 522kcal 塩分 1.8g
	木				エネルギー 493kcal 塩分 1.7g		
5	豚肉とザーサイの中華炒め たたきごぼう 油揚げの玉子とじ 切干大根としらすの煮物	ハーブチキンソテー オクラのペペロンチーノ 人参とぜんまいのナムル シェルマカロニナポリタン ひじき煮	エネルギー 480kcal 塩分 1.8g	12	さば梅煮 若芽と油揚げのおひたし 麩の甘酢炒め さっぱりキャベツのレモン風味	肉団子の柚子風味野菜あん 大根の酢醤油漬け 五色煮豆 ひじきとベーコンの煮物	エネルギー 496kcal 塩分 1.8g
	金				エネルギー 515kcal 塩分 1.6g		
6	厚揚げと椎茸の炊き合せ 鶏ミンチと小松菜の煮物 豚肉とさつま芋のごま炒め キャベツの土佐煮	さわら味噌粕焼 うま塩キャベツ わかめとパブリカの和え物 ナスと麩の炒め煮 きくらげとこんにゃくの佃煮	エネルギー 492kcal 塩分 1.6g	13	プレーンオムレツ キャベツのコンソメ煮 オクラのボン酢ジュレ和え 豚肉と春雨の甘辛煮 人参とコーンの和え物	白身魚の味噌煮 玉ねぎ煮 マカロニサラダ 大根とウィンナーの洋風煮 一夜漬	エネルギー 515kcal 塩分 1.6g
	土				エネルギー 493kcal 塩分 1.6g		
7	ますの幽庵焼 人参のきな粉和え 豚挽き肉と切干大根の煮物 野菜とハムの卵炒め 一夜漬	キャベツと高菜の炒め物 インゲンのごま和え れんこんとさつま揚げの煮物 菜の花のおひたし	エネルギー 477kcal 塩分 1.6g	14	サワラの西京焼 法蓮草 蓮根の南蛮酢絡め パスタのクリーム煮 ぶきのきんぴら	豆腐ハンバーグ 白菜の土佐酢和え なすのトロトロ生姜煮 豚肉のチリソース炒め ピーマンと鶏挽肉の炒め物	エネルギー 494kcal 塩分 1.8g
	日				エネルギー 485kcal 塩分 1.9g		

昼 食		夕 食	
15	しらすちらし 山椒香る鶏そぼろと野菜の炒め物	 バーベキューチキン スパンテー 大根の甘酢漬け 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 きのこの佃煮	エネルギー 486kcal 塩分 2.3g
	さつま芋と大豆のマヨサラダ		
月	エネルギー 486kcal 塩分 2.3g	エネルギー 497kcal 塩分 1.6g	
16	やわらかメンチカツ キャベツとインゲンのソテー マカロニとツナの和風炒め 切干大根煮	ポークチャップ ピーマンと春雨の甘辛炒め 野菜の味噌絡め 枝豆と人参のあっさり煮	エネルギー 598kcal 塩分 2.5g
火	エネルギー 598kcal 塩分 2.5g	エネルギー 499kcal 塩分 1.9g	
17	鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし 豆腐と豚肉の玉子あん 人参のきんぴら	赤魚のみぞれ煮 うま塩キャベツ カリフラワーのピーナッツ味噌和え ナスと麩の炒め煮 法蓮草と油揚げの煮物	エネルギー 481kcal 塩分 1.6g
水	エネルギー 481kcal 塩分 1.6g	エネルギー 490kcal 塩分 1.5g	
18	鯖のごま焼 ピーマンと搾菜の中華和え キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け 四川マーボ春雨 大根と露の照り煮	肉団子の根菜あんかけ 大豆としらすの甘辛煮 じゃがいもの青のりバター炒め 一夜漬	エネルギー 550kcal 塩分 1.8g
木	エネルギー 550kcal 塩分 1.8g	エネルギー 489kcal 塩分 2.0g	
19	豚バラとキャベツのスタミナ炒め ぜんまいとコンニャクの炒め煮 野菜とソーセージの中華炒め 人参のきな粉和え	ポテトコロッケ オクラのおひたし 切干大根のさっぱり塩麩和え きのこ油揚げの甘辛炒め 白菜のとろみ煮	エネルギー 559kcal 塩分 1.6g
金	エネルギー 559kcal 塩分 1.6g	エネルギー 555kcal 塩分 1.9g	
20	和風おろしハンバーグ 青じそパスタ なすの中華風南蛮漬け 五色煮豆 キャベツの土佐煮	牛肉と竹の子入り春雨炒め エノキのナポリタン風 白菜と鶏肉のとろみ煮 ひじき煮	エネルギー 523kcal 塩分 1.7g
土	エネルギー 523kcal 塩分 1.7g	エネルギー 534kcal 塩分 1.9g	
21	鶏の醤油焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 切干大根の酢の物 麩の洋風トマト煮 人参のフレンチサラダ	ロールキャベツの中華風 インゲンソテー 高野豆腐の炒り煮 肉じゃが煮 富山県よごし	エネルギー 477kcal 塩分 1.7g
日	エネルギー 477kcal 塩分 1.7g	エネルギー 503kcal 塩分 2.1g	

昼 食		夕 食	
22	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 小松菜の辛子和え 野菜の三杯酢 白菜と豚肉の柚子昆布 きくらげとこんにゃくの佃煮	赤魚の生姜煮 ふきのきんぴら 人参とピーマンのピリ辛炒め 鶏肉と蓮根の青のり炒め 青菜のマヨネーズ和え	エネルギー 506kcal 塩分 1.8g
月	エネルギー 506kcal 塩分 1.8g	エネルギー 470kcal 塩分 1.7g	
23	さわら味噌焼 大根の酢漬 マカロニのバジル炒め じゃが芋のそぼろあん キャベツと小松菜のナムル	鶏肉のホワイトソース煮 ミックスソテー 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 切干大根の韓国風炒め 人参のおかかサラダ	エネルギー 503kcal 塩分 2.2g
火	エネルギー 503kcal 塩分 2.2g	エネルギー 509kcal 塩分 1.5g	
24	北海道がたん煮 大根とひじきの煮物 キャベツとさつま揚げの中華炒め 菜の花のおひたし	まぐろカツ オクラのペペロンチーノ 春雨のごま炒め 牛蒡と蓮根のそぼろ炒め キャベツの漬物柚子風味	エネルギー 471kcal 塩分 1.7g
水	エネルギー 471kcal 塩分 1.7g	エネルギー 513kcal 塩分 1.9g	
25	シイラ照焼 インゲンと人参のグラッセ 青のりポテトサラダ 豚肉のチリソース炒め 大根の酢醤油漬け	鶏肉とキャベツのカレー炒め わかめとパプリカの和え物 マカロニとツナの和風炒め 竹輪の辛子炒め	エネルギー 469kcal 塩分 1.7g
木	エネルギー 469kcal 塩分 1.7g	エネルギー 482kcal 塩分 1.8g	
26	ハンバーグの生姜あん 白菜とひじきの煮物 中華うま煮 高野豆腐の卵とじ 切干と人参のハリハリ	白身魚のみぞれ煮 小松菜のおひたし ごぼうのごま酢和え キャベツの麻婆あんかけ コーンバター	エネルギー 508kcal 塩分 2.1g
金	エネルギー 508kcal 塩分 2.1g	エネルギー 469kcal 塩分 1.9g	
27	そば ワカメ 豚肉と白菜のうま煮 揚げ玉 大根と青菜の柚子和え	 豚肉と茄子の中華炒め 春雨とめかぶのチャプチェ 麩と野菜の煮物 白菜の土佐酢和え	エネルギー 393kcal 塩分 2.8g
土	エネルギー 393kcal 塩分 2.8g	エネルギー 546kcal 塩分 1.7g	
28	鶏肉のねぎ塩だれ 人参煮 切干大根と枝豆の中華和え じゃが芋のごま風味炒め 菜の花とツナの辛子和え	にしんの蒲焼 玉ねぎ煮 小松菜とベーコンのバター炒め マカロニとキャベツの玉子炒め 白菜のとろみ煮	エネルギー 490kcal 塩分 1.7g
日	エネルギー 490kcal 塩分 1.7g	エネルギー 528kcal 塩分 2.3g	

昼 食		夕 食	
29	サバ塩焼き うま塩キャベツ 蓮根の南蛮酢絡め 鶏肉ときのこのピリ辛炒め ふきの含め煮	ハムカツ 小松菜の柚子和え 金時豆煮 野菜炒め ひじきと挽肉の炒め煮	エネルギー 577kcal 塩分 1.3g
月	エネルギー 577kcal 塩分 1.3g	エネルギー 572kcal 塩分 1.9g	
30	鶏団子のトマト煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ 大豆とキャベツのコンソメ煮 一夜漬	赤魚の煮付け インゲンソテー 油揚げと大根の含め煮 豚肉と小松菜の中華春雨煮 人参と鶏ミンチの炒め物	エネルギー 493kcal 塩分 2.4g
火	エネルギー 493kcal 塩分 2.4g	エネルギー 490kcal 塩分 1.5g	

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。