

# 10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
	白身魚の味噌煮 法蓮草	焼肉塩炒め		ハヤシライス	アジ塩焼き キャベツの土佐煮
1	高野豆腐の炒り煮 茄子とピーマンの挽肉炒め 大根と柚子の甘酢漬	オクラのおかか和え 白菜と麩の玉子とじ こんにゃくとツナの炒め煮	8	根菜と大豆の洋風煮 若芽ともやしの酢の物	コーンと挽肉の炒め物 豚バラと春雨のニラ玉炒め 大根のあっさり生姜漬
水	エネルギー 475kcal 塩分 1.9g	エネルギー 515kcal 塩分 2.0g	水	エネルギー 522kcal 塩分 2.7g	エネルギー 494kcal 塩分 1.6g
2	プレーンオムレツ キャベツのコンソメ煮 白菜と春雨の中華煮 豚バラもやし ひじきとさつま揚げの煮物	メバルのバジルオリーブ焼 人参のきんぴら 和風コールスロー きのこ油揚げの甘辛炒め 切干と法蓮草のおひたし	9	さわら味噌焼 小松菜のおひたし さつま芋と切干大根の煮物 キャベツの麻婆あんかけ 白菜とひじきの煮物	根菜入りハンバーグ インゲンソテー 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 肉野菜煮込み ふきのきんぴら
木	エネルギー 497kcal 塩分 1.8g	エネルギー 487kcal 塩分 1.4g	木	エネルギー 497kcal 塩分 2.2g	エネルギー 487kcal 塩分 2.2g
3	豆腐ハンバーグ オクラのおひたし ジャガベーコンサラダ 鶏肉とキャベツのバター醤油 きくらげとこんにゃくの佃煮	鶏肉のマーマレード煮 ミックソテー 白菜ときのこの煮物 シエルマカロニナポリタン 大根の梅和え	10	豚肉と湯葉のオイスター炒め キャベツとザーサイのナムル じゃが芋の洋風玉子とじ 昆布の佃煮	ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 白菜と揚げの旨煮 鶏肉と蓮根の青のり炒め 塩麩のキャロットラペ
金	エネルギー 478kcal 塩分 1.9g	エネルギー 494kcal 塩分 1.6g	金	エネルギー 505kcal 塩分 1.8g	エネルギー 479kcal 塩分 1.7g
4	あぶらかれいみりん焼 法蓮草のおひたし キャベツとツナのレモンマヨ さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め 竹輪のカレー炒め	肉団子の柚子風味野菜あん 切干大根とベーコンの煮物 麩の甘酢炒め キャベツと小松菜のナムル	11	ポテトコロッケ 枝豆と人参のあっさり煮 竹輪のごま炒め 豚肉と野菜のネギだれ炒め 一夜漬	赤魚のみぞれ煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 なすの中華風南蛮漬 法蓮草と豆腐のチャンプルー ピーマンと鶏挽肉の炒め物
土	エネルギー 489kcal 塩分 1.5g	エネルギー 468kcal 塩分 2.1g	土	エネルギー 558kcal 塩分 2.2g	エネルギー 507kcal 塩分 1.9g
5	牛肉と竹の子入り春雨炒め キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 高野豆腐の卵とじ 人参のきな粉和え	田楽煮 ふきと油揚げの炒め煮 豚バラと蓮根の甘辛煮 コーンバター	12	ブリのごま醤油焼 法蓮草 豆と海藻の青じそサラダ 春雨と白菜の煮物 ふきの含め煮	バジルチキン 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ごぼうとさつま揚げの炒り煮 野菜炒め 大根の酢醤油漬
日	エネルギー 551kcal 塩分 1.9g	エネルギー 477kcal 塩分 2.0g	日	エネルギー 495kcal 塩分 1.9g	エネルギー 510kcal 塩分 1.5g
6	鶏のちゃんちゃん焼き インゲンのごま和え ナスと麩の炒め煮 白滝と人参の炒りたらこ	赤魚の生姜煮 玉ねぎ煮 ポテトサラダ 五色煮豆 一夜漬	13	やわらかハンバーグ きのこソテー カリフラワーのピクルス マカロニとキャベツの玉子炒め 人参のきんぴら	おふくろカレー れんこんの五目炒め煮 切干とキャベツのごま酢和え
月	エネルギー 494kcal 塩分 1.7g	エネルギー 481kcal 塩分 1.9g	月	エネルギー 469kcal 塩分 1.6g	エネルギー 539kcal 塩分 2.7g
7	白身フライ 白菜と竹輪の煮びたし 味噌ジャガ煮 オクラのペペロンチーノ	長崎ちゃんぽん野菜炒め カリフラワーの甘酢漬 マカロニとツナの和風炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物	14	治部風煮物 オクラとめかぶの三杯酢 豚バラとキャベツの炒め物 白菜のとろみ煮	にしんの生姜煮 玉ねぎ煮 春雨のごま炒め 大根とウインナーの洋風煮 竹輪の辛子炒め
火	エネルギー 651kcal 塩分 1.5g	エネルギー 502kcal 塩分 1.8g	火	エネルギー 496kcal 塩分 1.7g	エネルギー 519kcal 塩分 2.4g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
15	さわら味噌粕焼 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 麩の洋風トマト煮 野菜のおひたし	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん キャベツの漬物柚子風味 切干と人参のハリハリ 白菜と鶏肉のとろみ煮 富山県よごし	22 豚肉と大根のキムチ炒め ハムと春雨のサラダ 牛蒡と蓮根のそぼろ炒め 菜の花のごま味噌和え	鶏肉のきのこあん オクラのおひたし 肉入りうの花 キャベツとさつま揚げの中華炒め 大根とひじきの煮物	29 ハムカツ コーンバター ぜんまいとコンニャクの炒め煮 きのこ油揚げの甘辛炒め 若芽ともやしの酢の物	ブリ塩焼き キャベツの漬物柚子風味 きんぴられんこん 高野豆腐と大豆のトマト煮 青菜のマヨネーズ和え
水	エネルギー 482kcal 塩分 1.7g	エネルギー 480kcal 塩分 1.9g	水 エネルギー 513kcal 塩分 1.7g	水 エネルギー 485kcal 塩分 1.8g	水 エネルギー 548kcal 塩分 1.7g	水 エネルギー 491kcal 塩分 1.5g
16	ポークチャップ 蓮根の南蛮酢絡め 大豆とキャベツのコンソメ煮 一夜漬	ささみ大葉フライ 小松菜の辛子和え カレーコールスロー 竹輪とじゃがいもの和風炒め 白滝と人参の炒りたらこ	23 天津飯 豚肉と白菜のうま煮 キャベツの白ドレ和え	 白身魚のみぞれ煮 人参のきな粉和え 若竹煮 ツナじゃがバター 竹輪のごま炒め	30 ロールキャベツの中華風 ピーマンと搾菜の中華和え 切干大根のコンソメ炒め 豚バラとじゃが芋の山椒炒め 塩麩のキャロットラペ	鶏ももと根菜の照り煮 ひじきとベーコンの煮物 たらこスパゲティ 一夜漬
木	エネルギー 522kcal 塩分 2.2g	エネルギー 546kcal 塩分 1.7g	木 エネルギー 534kcal 塩分 1.9g	木 エネルギー 485kcal 塩分 2.1g	木 エネルギー 499kcal 塩分 1.9g	木 エネルギー 489kcal 塩分 1.8g
17	肉団子の根菜あんかけ 青のりポテトサラダ キャベツと魚肉ソーセージのソテー 小松菜の柚子和え	サバ塩焼き ピーマンと搾菜の中華和え 若芽の酢味噌和え 豚肉と春雨の甘辛煮 ふきのきんぴら	24 赤魚の煮付け 法蓮草 さつま芋のからしマヨ 根菜と大豆の洋風煮 ピーマンと鶏挽肉の炒め物	やわらかメンチカツ オクラのポン酢ジュレ和え キャベツの麻婆あんかけ 切干大根としらすの煮物	31 白身魚の生姜煮 菜の花 フレンチマカロニ 大豆とキャベツのコンソメ煮 大根の酢醤油漬	豚肉とキャベツのごま味噌炒め れんこんの土佐煮 春雨と白菜の煮物 オクラのおひたし
金	エネルギー 495kcal 塩分 1.8g	エネルギー 607kcal 塩分 1.2g	金 エネルギー 474kcal 塩分 1.5g	金 エネルギー 568kcal 塩分 2.3g	金 エネルギー 470kcal 塩分 1.6g	金 エネルギー 487kcal 塩分 1.5g
18	助宗タラの白醤油焼 法蓮草のおひたし ひじきとさつま揚げの煮物 豚肉のチリソース炒め 人参と鶏ミンチの炒め物	鶏肉と白菜の中華炒め 大豆としらすの甘辛煮 ナスと麩の炒め煮 青菜のマヨネーズ和え	25 照焼チキン インゲンと人参のグラッセ カリフラワーのピクルス キャベツと春雨のカレー炒め 白菜とひじきの煮物	ポークジンジャー わかめとパプリカの和え物 麩の甘酢炒め 小松菜の辛子和え		
土	エネルギー 474kcal 塩分 2.0g	エネルギー 493kcal 塩分 2.2g	土 エネルギー 488kcal 塩分 1.6g	土 エネルギー 471kcal 塩分 1.8g		
19	キャベツと豚肉の塩あんかけ 若芽のごま酢和え ウイナーポテト 切干大根煮	麻婆豆腐 キャベツのピーナッツ和え 大根と竹輪の煮物 枝豆と人参のあっさり煮	26 肉団子の黒酢あん ふきの含め煮 野菜の味噌絡め 竹輪の辛子炒め	さわら白麩焼 さっぱりキャベツのレモン風味 切干大根とベーコンの煮物 マカロニとツナのトマト炒め 白菜のとろみ煮		
日	エネルギー 503kcal 塩分 1.6g	エネルギー 485kcal 塩分 1.9g	日 エネルギー 508kcal 塩分 2.3g	日 エネルギー 474kcal 塩分 1.3g		
20	鶏の天ぷら 白菜の土佐酢和え 菜の花とコーンのわさびマヨ和え 豚肉と小松菜の中華春雨煮 青森県玉子みそ	サワラのごま醤油焼 オクラのペペロンチーノ キャベツとベーコンの煮浸し 五色煮豆 ひじき煮	27 鯖の味噌煮 玉ねぎ煮 ひじきと大豆の煮物 白菜と麩の玉子とじ こんにゃくの梅おかか和え	厚揚げと椎茸の炊き合せ 青のりポテトサラダ 豚肉と蓮根の生姜炒め キャベツと小松菜のナムル		
月	エネルギー 494kcal 塩分 1.7g	エネルギー 491kcal 塩分 1.6g	月 エネルギー 558kcal 塩分 2.3g	月 エネルギー 484kcal 塩分 1.7g		
21	シイラ味噌焼 キャベツソテー さつま芋と大豆のマヨサラダ 切干大根と豚肉の炒め物 一夜漬	ハンバーグのバジルトマトソース インゲンソテー 若芽とパインの酢の物 パスタのクリーム煮 こんにゃくとツナの炒め煮	28 チキンピカタ 小松菜のおひたし 切干大根の酢の物 じゃが芋と人参のカレー炒め ふきのきんぴら	牛肉とキャベツの炒め物 ごぼうのごま酢和え 蒸し鶏と春雨の中華煮 ひじき煮		
火	エネルギー 502kcal 塩分 1.8g	エネルギー 479kcal 塩分 1.7g	火 エネルギー 566kcal 塩分 1.9g	火 エネルギー 546kcal 塩分 2.1g		

## 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。