

11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	鶏の甘酢煮 赤ピーマンと玉ねぎのソテー キャベツとザーサイのナムル 麩と野菜の煮物 きのこの佃煮	赤魚の味噌煮 うま塩キャベツ 若芽と油揚げのおひたし 豚肉と白菜の卵入り中華煮 ピーマンと鶏挽肉の炒め物	エネルギー 474kcal 塩分 2.3g	エネルギー 498kcal 塩分 1.8g	8	白身魚のみぞれ煮 玉ねぎ煮 キャベツとツナのレモンマヨ 法蓮草と豆腐のチャンプルー キャロットラペ	ポテトコロッケ 大根の酢漬 きんぴられんこん 鶏肉とキャベツのバター醤油 白菜のとりみ煮
	エネルギー 476kcal 塩分 2.4g					エネルギー 564kcal 塩分 1.8g	
2	豚バラと白菜の柚子風味煮 和風コールスロー マカロニのペペロン炒め 枝豆とコーンのバター風味	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん インゲンと人参のグラッセ じゃが芋とぜんまいの煮物 鶏肉と白菜の春雨炒め 大根のあつさり生姜漬	エネルギー 518kcal 塩分 1.6g	エネルギー 490kcal 塩分 2.0g	9	鶏肉のマーマレード煮 オクラのおひたし 豚挽き肉と切干大根の煮物 シェルマカロニナポリタン こんにゃくの梅おかか和え	キーマカレー 豚肉と白菜のうま煮 キャベツとザーサイのナムル
	エネルギー 488kcal 塩分 1.4g					エネルギー 500kcal 塩分 2.1g	
3	あぶらかれいみりん焼 法蓮草のおひたし バジルポテトチキン 豚バラもやし 一夜漬	鶏肉とキャベツのカレー炒め カリフラワーの胡麻マヨ和え 根菜と大豆の洋風煮 きくらげとこんにゃくの佃煮	エネルギー 477kcal 塩分 1.5g	エネルギー 486kcal 塩分 2.0g	10	プレーンオムレツ インゲンソテー ぜんまいとミンチの煮物 白菜と鶏肉のとりみ煮 菜の花とひじきのごま和え	肉団子の中華炒め カリフラワーのピクルス ナスと麩の炒め煮 一夜漬
	エネルギー 482kcal 塩分 1.7g					エネルギー 536kcal 塩分 1.9g	
4	海老カツ さっぱりキャベツのレモン風味 若芽とオクラの酢の物 白菜と麩の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物	シイラ白醤油焼 人参煮 マカロニとパプリカのサラダ ナスとひき肉のトマト煮込み チンゲン菜ともやしの和え物	エネルギー 470kcal 塩分 1.6g	エネルギー 481kcal 塩分 1.5g	11	さわら白麩焼 オニオンソテー 人参のきな粉和え ツナじゃがバター 切干の梅しそ和え	鶏の天ぷら 小松菜のおひたし フレンチマカロニ 油揚げの玉子とじ きくらげとこんにゃくの佃煮
	エネルギー 485kcal 塩分 2.0g					エネルギー 478kcal 塩分 1.9g	
5	さわら味噌粕焼 ふきのきんぴら 切干と人参のハリハリ 野菜炒め ひじき煮	やわらかハンバーグ ミックスソテー キャベツのピーナッツ和え 豚肉と白菜の中華風とりみ煮 菜の花ときのこの和え物	エネルギー 485kcal 塩分 2.0g	エネルギー 496kcal 塩分 1.6g	12	ロールキャベツの白味噌仕立て 法蓮草 カボチャとレンコンのサラダ 鶏肉ときのこのピリ辛炒め ひじきと挽肉の炒め煮	赤魚の煮付け キャベツの土佐煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 豚肉と春雨の甘辛煮 菜の花のごま味噌和え
	エネルギー 492kcal 塩分 1.9g					エネルギー 469kcal 塩分 1.6g	
6	鶏の生姜焼 ピーマンときのこの炒め物 大豆と椎茸の煮物 パスタのクリーム煮 野菜の三杯酢	豚肉とキャベツのトマトチーズ わかめとパプリカの和え物 じゃが芋のそぼろあん 白滝と人参の炒りたらこ	エネルギー 529kcal 塩分 1.6g	エネルギー 482kcal 塩分 1.8g	13	メバルのバジルオリーブ焼 インゲンとえのきの炒め物 切干大根煮 豚肉とさつま芋のごま炒め 一夜漬	ハンバーグの生姜あん 人参のおかかサラダ さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え 麩の洋風トマト煮 コーンバター
	エネルギー 494kcal 塩分 1.7g					エネルギー 478kcal 塩分 2.0g	
7	牛肉と竹の子入り春雨炒め ふきの含め煮 キャベツと魚肉ソーセージのソテー 若芽ともやしの酢の物	サバ塩焼き 小松菜の辛子和え 切干とインゲンの煮物 麩の甘酢炒め ひじきとベーコンの煮物	エネルギー 541kcal 塩分 2.0g	エネルギー 524kcal 塩分 1.3g	14	きのこのハヤシライス 白菜とミンチの中華炒め 豆と海藻の青じそサラダ	豚肉と湯葉のオイスター炒め キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 竹輪とじゃがいもの和風炒め チンゲン菜ともやしの和え物
	エネルギー 506kcal 塩分 3.2g					エネルギー 488kcal 塩分 1.8g	

昼 食		夕 食		昼 食		夕 食		昼 食		夕 食	
15	鶏のちゃんちゃん焼き	ブリ塩焼き	22	鶏肉のレモン風味焼	ロールキャベツのクリーム煮	29	鶏団子のトマト煮	白身魚の生姜煮	30	ブリのごま醤油焼	チーズささみフライ
	南瓜サラダ	ピーマンと搾菜の中華和え		大根の酢漬	法蓮草		さっぱりキャベツのレモン風味	オクラのおひたし			
大根とウインナーの洋風煮		ごぼう大豆	肉入りうの花		オクラのおかか和え	ごぼうのごま酢和え		枝豆とコーンのサラダ	コーンと挽肉の炒め物		
法蓮草と油揚げの煮物		白菜と麩の玉子とじ	マカロニのデミグラス煮		豚バラと蓮根の甘辛煮	キャベツとさつま揚げの中華炒め		法蓮草と豆腐のチャンプルー	野菜の味噌絡め		
土		エネルギー 474kcal 塩分 1.9g	土		エネルギー 491kcal 塩分 1.7g	土		エネルギー 486kcal 塩分 2.3g	土		エネルギー 470kcal 塩分 1.5g
16	白身魚の味噌煮	厚揚げと椎茸の炊き合せ	23	にしんの蒲焼	豚肉と茄子の中華炒め	30	ブリのごま醤油焼	チーズささみフライ	日	白滝と人参の炒りたらこ	オクラのおひたし
	コンニャクとごぼうのきんぴら	切干と人参のハリハリ		人参のおかかサラダ	切干とキャベツのごま酢和え		コーンと挽肉の炒め物	さつま芋と切干大根の煮物			
じゃが芋のカレーそぼろ煮		豚バラとキャベツの炒め物	春雨と白菜の煮物		竹輪とじゃがいもの和風炒め	野菜の味噌絡め		白菜と椎茸のそぼろ煮	キャベツの土佐煮		人参のきんぴら
塩枝豆		青菜のマヨネーズ和え	キャベツと小松菜のナムル		ひじき煮	キャベツの土佐煮		人参のきんぴら	エネルギー 498kcal 塩分 1.7g		エネルギー 485kcal 塩分 2.0g
日		エネルギー 471kcal 塩分 2.1g	日		エネルギー 506kcal 塩分 2.4g	日		エネルギー 498kcal 塩分 1.7g	日		エネルギー 485kcal 塩分 2.0g
17	ポークジンジャー	サワラのごま焼	24	麻婆豆腐	さば梅煮	25	照焼ハンバーグ	ハッシュドポーク	火	赤魚のみぞれ煮	肉団子の根菜あんかけ
	カリフラワーの甘酢漬	うま塩キャベツ		インゲンのごま和え	バジルポテトチキン		白菜とひじきの煮物	白菜とひじきの煮物			
大根と竹輪の煮物		若芽と油揚げのおひたし	豚バラとこんにゃくの煮物		麩と野菜の煮物	切干大根としらすの煮物		大豆とキャベツのコンソメ煮	青梗菜の中華和え		大根と柚子の甘酢漬
ピーマンと鶏挽肉の炒め物		豚バラと春雨のニラ玉炒め	白菜のとろみ煮		キャベツの漬物	豚肉と蓮根の炒め物		ひじきの柚子胡椒マヨ	高野豆腐の卵とじ		肉団子の根菜あんかけ
月		エネルギー 474kcal 塩分 1.7g	月		エネルギー 556kcal 塩分 1.9g	月		エネルギー 550kcal 塩分 1.7g	月		エネルギー 523kcal 塩分 1.7g
18	赤魚のみぞれ煮	肉団子の根菜あんかけ	25	照焼ハンバーグ	ハッシュドポーク	26	白花豆煮	野菜炒め	水	白菜とひじきの煮物	大根と柚子の甘酢漬
	白菜とひじきの煮物	オクラのペペロンチーノ		シェルマカロニナポリタン	大根と蓮根の炒め物		人参のきんぴら	白菜とひじきの煮物			
青梗菜の中華和え		大根と柚子の甘酢漬	切干大根としらすの煮物		豚肉と蓮根の炒め物	白菜のきな粉和え		大根と蓮根の炒め物	高野豆腐の卵とじ		肉団子の根菜あんかけ
人参と鶏ミンチの炒め物		菜の花ときのこの和え物	小松菜の辛子和え		ひじきの柚子胡椒マヨ	大根と蓮根の炒め物		大根と蓮根の炒め物	人参と鶏ミンチの炒め物		肉団子の根菜あんかけ
火		エネルギー 499kcal 塩分 2.0g	火		エネルギー 490kcal 塩分 1.9g	火		エネルギー 562kcal 塩分 2.4g	火		エネルギー 469kcal 塩分 1.9g
19	まぐろカツ	豚肉と大根のキムチ炒め	26	治部風煮物	サワラの西京焼	27	大根なます	鶏ミンチと小松菜の煮物	木	まぐろカツ	豚肉と大根のキムチ炒め
	小松菜の柚子和え	キャベツサラダ		白花豆煮	菜の花と錦糸玉子のおひたし		鶏ミンチと小松菜の煮物	小松菜の柚子和え		豚肉と大根のキムチ炒め	
切干大根のさっぱり塩麩和え		ツナじゃがバター	シェルマカロニナポリタン		野菜炒め	じゃが芋の洋風玉子とじ		豚肉と春雨の甘辛煮	切干大根のさっぱり塩麩和え		キャベツサラダ
きのこ油揚げの甘辛炒め		白滝と人参の炒りたらこ	人参のきな粉和え		大根と蓮根の炒め物	昆布の佃煮		こんにゃくの梅おかか和え	きのこ油揚げの甘辛炒め		ツナじゃがバター
オクラのおひたし		白滝と人参の炒りたらこ	大根なます		鶏ミンチと小松菜の煮物	大根なます		鶏ミンチと小松菜の煮物	オクラのおひたし		白滝と人参の炒りたらこ
水		エネルギー 500kcal 塩分 1.9g	水		エネルギー 486kcal 塩分 1.7g	水		エネルギー 477kcal 塩分 2.0g	水		エネルギー 491kcal 塩分 1.7g
20	鶏肉のねぎ塩だれ	シイラ照焼	27	北海道豚肉のジンギスカン風	ハムカツ	28	アジ塩焼き	バーベキューチキン	木	鶏肉のねぎ塩だれ	シイラ照焼
	人参のきんぴら	オニオンソテー		大根なます	キャベツのコンソメ煮		鶏ミンチと小松菜の煮物	アジ塩焼き		インゲンとえのきの炒め物	
フレンチマカロニ		ピーマンと春雨の甘辛炒め	じゃが芋の洋風玉子とじ		豚肉と春雨の甘辛煮	キャベツのピーナッツ和え		菜の花とコーンのわさびマヨ和え	フレンチマカロニ		ピーマンと春雨の甘辛炒め
キャベツの麻婆あんかけ		五色煮豆	昆布の佃煮		こんにゃくの梅おかか和え	キャベツのピーナッツ和え		菜の花とコーンのわさびマヨ和え	キャベツの麻婆あんかけ		五色煮豆
一夜漬		野菜の三杯酢	アジ塩焼き		インゲンとえのきの炒め物	キャベツのピーナッツ和え		菜の花とコーンのわさびマヨ和え	一夜漬		野菜の三杯酢
土		エネルギー 504kcal 塩分 1.6g	土		エネルギー 499kcal 塩分 1.7g	土		エネルギー 594kcal 塩分 1.6g	土		エネルギー 473kcal 塩分 1.8g
21	豚肉とキャベツのごま味噌炒め	豆腐ハンバーグ	28	アジ塩焼き	バーベキューチキン	29	アジ塩焼き	バーベキューチキン	金	豚肉とキャベツのごま味噌炒め	豆腐ハンバーグ
	ぜんまいとミンチの煮物	インゲンソテー		インゲンとえのきの炒め物	人参グラッセ		アジ塩焼き	インゲンとえのきの炒め物			
ナポリタンポテト		小松菜とベーコンのバター炒め	キャベツのピーナッツ和え		菜の花とコーンのわさびマヨ和え	キャベツのピーナッツ和え		菜の花とコーンのわさびマヨ和え	ぜんまいとミンチの煮物		インゲンソテー
菜の花のおひたし		鶏肉と冬野菜の洋風煮	大豆と大根の柚子風味煮		ナスと麩の炒め煮	大豆と大根の柚子風味煮		ナスと麩の炒め煮	ナポリタンポテト		小松菜とベーコンのバター炒め
金		エネルギー 473kcal 塩分 1.6g	金		エネルギー 488kcal 塩分 1.6g	金		エネルギー 493kcal 塩分 1.8g	金		エネルギー 491kcal 塩分 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。

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。