

# 6月 普通食メニュー表

～栄養価はご飯（170g）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。
- ・お米は伊賀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、ローラインの製造ですので、対応できない場合もございます。



1	火	ホッケの磯辺焼 人参のレモン煮 ナスの油炒め 鶏肉と野菜の中華炒め 塩枝豆 エネルギー 470kcal 塩分 1.9g	7	月	赤魚のごま焼 ふきのきんぴら 豚挽き肉と切干大根の煮物 鶏大豆 油揚げと菜の花の煮物 エネルギー 538kcal 塩分 1.6g	14	月	から揚げチリマヨソース フレンチマカロニ 炒り豆腐 キャベツの塩昆布和え エネルギー 584kcal 塩分 1.7g	21	月		28	月	かつとじ ポテトマサラダ 野菜炒め 小松菜の辛子和え エネルギー 534kcal 塩分 2.3g
2	水	鶏のカレー照煮込み バジルスバ キャベツとインゲンのソテー ジャガイモのそぼろ煮 ふきの含め煮 エネルギー 509kcal 塩分 1.9g	8	火	うどん なると 豚肉ときくらげの卵炒め 揚げ玉 春菊のごまポン酢和え エネルギー 370kcal 塩分 2.6g	15	火	白身魚のみぞれ煮 人参グラッセ <small>小豆ごはん</small> ミックスポテトサラダ ホイコーロー オクラとそぼろのピーナツ味噌和え エネルギー 484kcal 塩分 1.9g	22	火		29	火	ブリのごま焼 菜の花 白菜と若布の煮物 じゃが芋と人参のカレー炒め 大根の甘酢漬 エネルギー 518kcal 塩分 1.6g
3	木	白身フライ タルタルソース 法蓮草ときのこのおひたし 麩の野菜あんかけ 一夜漬 エネルギー 588kcal 塩分 1.9g	9	水	サワラの梅タレ焼 インゲンソテー 青菜と高野豆腐の煮物 鶏肉と野菜の中華炒め 人参しりしり エネルギー 508kcal 塩分 2.1g	16	水	チーズオムレツ ミックスソテー 野菜の三杯酢 れんこんの五目炒め煮 竹輪のごま炒め エネルギー 499kcal 塩分 2.0g	23	水	ブリの磯辺焼 ふきのかつお煮 人参と若芽の酢の物 炒り豆腐 竹輪の辛子炒め エネルギー 537kcal 塩分 2.2g	30	水	やわらかハンバーグ スナッフえんどう ツナと大豆の炒め煮 春雨のごま炒め ひじき煮 エネルギー 486kcal 塩分 2.1g
4	金	ポークジンジャー ゴボウのピリ辛サラダ 野菜のチリソース煮 小松菜のおひたし エネルギー 535kcal 塩分 2.3g	10	木	メンチカツ スパソテー カリフラワーのピーナツ味噌和え 野菜炒め ひじきとベーコンの煮物 エネルギー 526kcal 塩分 1.7g	17	木	ブリのごま醤油焼 ピーマンのおかか和え カリフラワーの煮物 白菜とミンチの中華炒め 小松菜の辛子和え エネルギー 537kcal 塩分 2.3g	24	木	豆腐ハンバーグ キヌサヤ 春雨フルーツサラダ キャベツと豚肉のカキソース炒め 一夜漬 エネルギー 502kcal 塩分 1.8g			
			11	金	鯖のごま醤油焼 一夜漬 ふきの含め煮 麩とえのきのさっと煮 昆布の佃煮 エネルギー 553kcal 塩分 1.7g	18	金	鶏肉のマーマレード煮 スナッフえんどう キャベツサラダ 豆腐としめじのとろみ煮 人参しりしり エネルギー 495kcal 塩分 1.9g	25	金	花野菜と鶏肉のバジル炒め キャベツのピーナツ和え 菜の花とベーコンのパスタ インゲンと人参のグラッセ エネルギー 522kcal 塩分 1.8g			

## ライフデリ名張店

三重県名張市美旗町中2-279

電話：0595-66-0707

FAX：020-4664-7608