

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（北陸地方）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、対応も場合もございます。



ライフデリ名張店

三重県名張市美旗町中2-279

TEL : 0595-66-0707

FAX : 050 - 6868 - 4136

| | | | |
|---|---|----|---|
| 1 | 赤魚の磯辺焼 キャベツソテー 春雨の中華和え 豚肉とインゲンのごま味噌炒め 昆布の佃煮 | 11 | うどん ワカメ 麩と豚肉のチャンプルー 味付刻み揚げ オクラとそぼろのピーナツ味噌和え |
| 金 | エネルギー 478kcal 塩分 1.6g | 月 | エネルギー 383kcal 塩分 3.1g |
| 4 | ホッケの幽庵焼 大根の酢漬 キャベツの白ドレ和え 鶏肉のすき焼煮 ふきの含め煮 | 12 | あぶらかれいみぞれ煮 法蓮草 白花豆煮 鶏肉のすき焼煮 コーンと挽肉の炒め物 |
| 月 | エネルギー 476kcal 塩分 1.2g | 火 | エネルギー 517kcal 塩分 1.7g |
| 5 | 鶏のちゃんちゃん焼き 油揚げと菜の花の煮物 イカと白菜の中華煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 | 13 | 豆腐ハンバーグ スナップえんどう マリーネサラダ 豚肉と南瓜の甘酢炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 |
| 火 | エネルギー 485kcal 塩分 1.9g | 水 | エネルギー 509kcal 塩分 1.4g |
| 6 | ブリのごま醤油焼 人参のきんぴら オクラのポン酢ジュレ和え 豚肉とじゃがいもの味噌煮 ひじき煮 | 14 | 赤魚のごま焼 インゲンソテー きんぴられんこん 鶏肉とジャガ芋の揚煮 コンニャクの辛味炒め |
| 水 | エネルギー 521kcal 塩分 1.5g | 木 | エネルギー 504kcal 塩分 1.5g |
| 7 | ハムカツ スパソテー なめこと若芽のサッと煮 野菜炒め 竹輪のごま炒め | 15 | 鶏肉の韓国風炒め 人参と春雨のサラダ 五目炒め煮 小松菜の柚子和え |
| 木 | エネルギー 518kcal 塩分 1.9g | 金 | エネルギー 479kcal 塩分 1.9g |
| | | 19 | 豆腐ハンバーグ スナップえんどう マリーネサラダ 豚肉と南瓜の甘酢炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 |
| | | 火 | エネルギー 509kcal 塩分 1.4g |
| | | 20 | 赤魚のごま焼 インゲンソテー きんぴられんこん 鶏肉とジャガ芋の揚煮 コンニャクの辛味炒め |
| | | 水 | エネルギー 504kcal 塩分 1.5g |