

# 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（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、ご注文時にご相談ください。
- なお、同一ラックの商品は、アレルギーが異なる場合がございます。



3 月	大根とつくねの煮物 ごぼうのごま酢和え パスタのクリーム煮 一夜漬 エネルギー 494kcal 塩分 2.1g	10 月	豆腐ハンバーグ キャベツソテー 肉入りうの花 ツナじゃがバター オクラのペペロンチーノ エネルギー 486kcal 塩分 1.6g	17 月	中間テスト	24 月	とんかつ 小松菜の辛子和え 煮生酢 じゃが芋と人参のカレー炒め キャベツの漬物柚子風味 エネルギー 579kcal 塩分 1.7g
4 火	サワラの磯辺焼 法蓮草のおひたし カリフラワーとウインナーのカレー炒め さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め キャベツの土佐煮 エネルギー 488kcal 塩分 1.9g	11 火	あぶらかれい味噌煮 菜の花 ごぼうのごま酢和え れんこんの五目炒め煮 竹輪の辛子炒め エネルギー 513kcal 塩分 1.9g	18 火	ブリの照焼 キャベツの土佐煮 オクラのボン酢ジュレ和え 野菜炒め 小松菜の柚子和え エネルギー 526kcal 塩分 1.9g	25 火	白身魚のみぞれ煮 うま塩キャベツ 金時豆煮 大根と竹輪の煮物 白菜と若芽のナムル エネルギー 468kcal 塩分 1.8g
5 水	花野菜と鶏肉のバジル炒め 青梗菜の胡麻豆板醤和え 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 大根の酢漬 エネルギー 490kcal 塩分 2.1g	12 水	鶏のごまタレ煮 人参のきな粉和え 大根のマヨネーズ和え 野菜とハムの卵炒め 高野豆腐煮 エネルギー 521kcal 塩分 1.6g	19 水	ポークジンジャー 四色なます ナスと麩の炒め煮 一夜漬 エネルギー 509kcal 塩分 2.2g	26 水	牛肉と厚揚げの甘辛煮 カリフラワーのピクルス 白菜と麩の玉子とじ キャベツの土佐煮 エネルギー 543kcal 塩分 2.0g
6 木	赤魚の生姜煮 スナップえんどう 中華うま煮 炒り豆腐 人参のきんぴら エネルギー 484kcal 塩分 1.6g	13 木	ブリの塩焼 ミックスソテー れんこんと人参の甘味噌煮 じゃが芋と椎茸の煮物 五目うの花 エネルギー 514kcal 塩分 1.3g	20 木	ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ マカロニトマト炒め ツナじゃがバター 菜の花のおひたし エネルギー 480kcal 塩分 1.5g	27 木	和風おろしハンバーグ 法蓮草 春雨のごま炒め 五色煮豆 一夜漬 エネルギー 501kcal 塩分 1.8g
7 金	オムレツイタリアンソース スパソテー 切干大根とベーコンの煮物 鶏肉とジャガ芋の揚煮 なめこと若芽のサツと煮 エネルギー 507kcal 塩分 1.9g	14 金	八宝菜 ふきの含め煮 麩と大根の煮物 さつま芋と小松菜の煮物 エネルギー 479kcal 塩分 2.0g	21 金	オニオンソースハンバーグ スパソテー キャベツの白ドレ和え 野菜のチリソース煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 エネルギー 488kcal 塩分 2.0g	28 金	さば梅煮 オクラのボン酢ジュレ和え キャベツの麻婆あんかけ 人参しりしり エネルギー 564kcal 塩分 1.6g
						31 月	ポークチャップ さつま芋と切干大根の煮物 パスタのクリーム煮 オクラのペペロンチーノ エネルギー 521kcal 塩分 1.7g

## 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