

3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、スタッフまでご相談ください。なお、同一ラインの対応できない場合もございます。



1	ホイコーロー 切干とインゲンの煮物 大豆とベーコンのクリーム煮 小松菜の辛子和え	6	白身魚の味噌煮 法蓮草 切干大根のコンソメ炒め れんこんの五目炒め煮 一夜漬	13	サワラの梅タレ焼 人参のきんぴら さつま芋と切干大根の煮物 鮎の野菜あんかけ キャベツの酢漬け	20	大根とつくねの煮物 ふきと油揚げの炒め煮 豚肉のチリソース炒め 白菜と若芽のナムル	
水	エネルギー 554kcal 塩分 2.0g	月	エネルギー 474kcal 塩分 1.8g	月	エネルギー 478kcal 塩分 1.8g	月	エネルギー 493kcal 塩分 2.0g	
2	ハムカツ 人参グラッセ ぜんまいとミンチの煮物 大根と竹輪の煮物 おからと玉ねぎのサラダ	7	豚肉のおろし煮 カリフラワーの甘酢漬け 鮎と野菜の煮物 きくらげとこんにゃくの佃煮	14	卒業式		22	あぶらかれいみぞれ煮 キャベツの土佐煮 白滝とチンゲン菜の煮物 イカと白菜の中華煮 人参のきんぴら
木	エネルギー 527kcal 塩分 1.5g	火	エネルギー 580kcal 塩分 1.8g	火			水	エネルギー 470kcal 塩分 2.0g
3	照鍋チキン ジャガソテー 人参のきな粉和え ナスと鮎の炒め煮 切干と法蓮草のおひたし	8	メバルのパジルオリーブ焼 法蓮草のおひたし 大根なます 大豆とキャベツのコンソメ煮 竹輪の辛子炒め	15	焼肉塩炒め 豚挽き肉と切干大根の煮物 ナスと鮎の炒め煮 法蓮草と油揚げの煮物	23	ロールキャベツの白味噌仕立て 人参のレモン煮 あさりとひじきのあさり煮 豚バラと春雨のニラ玉炒め 菜の花ときのこの和え物	
金	エネルギー 554kcal 塩分 1.9g	水	エネルギー 471kcal 塩分 1.5g	水	エネルギー 567kcal 塩分 1.6g	木	エネルギー 480kcal 塩分 2.0g	
6	白身魚の味噌煮 法蓮草 切干大根のコンソメ炒め れんこんの五目炒め煮 一夜漬	9	ハニーマスタードチキン キャベツソテー 切干大根煮 ツナじゃがバター 小松菜の柚子和え	16	豆腐ハンバーグ ミックスソテー ブロッコリーのサラダ さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め きくらげとこんにゃくの佃煮	24	オムレツイタリアンソース ミックスソテー ポテトサラダ 豚肉と蓮根の炒め物 鶏ミンチと小松菜の煮物	
		木	エネルギー 489kcal 塩分 1.5g	木	エネルギー 495kcal 塩分 1.9g	金	エネルギー 514kcal 塩分 1.8g	
		10	赤魚の生巻煮 菜の花 金時豆煮 野菜炒め 一夜漬	17	ほっけみりん焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 人参と春雨のサラダ ポークビーンズ 大根の酢漬			
		金	エネルギー 479kcal 塩分 1.5g	金	エネルギー 486kcal 塩分 1.6g			

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