

6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、一部変更になることがございます。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。



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	さばみりん干焼 インゲンと人参のグラッセ 野菜の三杯酢 豆腐としめじののろみ煮 小松菜の柚子和え	12	赤魚のごま焼 インゲンと人参のグラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め ナスと麩の炒め煮 白菜のおかかポン酢和え	19	うどん 錦糸卵 キャベツの麻婆あんかけ 揚げ玉 一夜漬	26	鶏の柚子胡椒炒め カリフラワーのピクルス 麩と野菜の煮物 コーンと挽肉の炒め物
木	エネルギー 531kcal 塩分 1.6g	月	エネルギー 483kcal 塩分 1.4g	月	エネルギー 321kcal 塩分 2.6g	月	エネルギー 470kcal 塩分 1.7g
2	鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜とピーマンのソテー さつま芋と切干大根の煮物 パスタのクリーム煮 一夜漬	13	やわらかメンチカツ 若芽とオクラの酢の物 高野豆腐と大豆のトマト煮 菜の花のごま味噌和え	20	鶏肉と野菜の甘酢炒め 切干と法蓮草のおひたし 麩の野菜あんかけ 塩枝豆	27	ハッシュドポーク 大根と鶏肉のごま味噌煮 野菜のピーナッツ和え
金	エネルギー 488kcal 塩分 1.4g	火	エネルギー 572kcal 塩分 2.3g	火	エネルギー 495kcal 塩分 1.9g	火	エネルギー 531kcal 塩分 2.1g
5	ポークチャップ ごぼうとさつま揚げの炒り煮 大豆とキャベツのコンソメ煮 菜の花のごま味噌和え	14	ハニーマスタードチキン 平さやいんげん スパゲティイタリアン きのこ玉ねぎの卵とじ ひじき煮	21	ほっけみりん焼 うま塩キャベツ フレンチマカロニ 根菜と大豆の洋風煮 白滝とチンゲン菜の煮物	28	カレイ塩焼 人参のきんぴら 和風コールスロー 豚肉と小松菜の中華春雨煮 ひじきとベーコンの煮物
月	エネルギー 499kcal 塩分 2.0g	水	エネルギー 502kcal 塩分 1.7g	水	エネルギー 481kcal 塩分 1.9g	水	エネルギー 477kcal 塩分 1.9g
6	鶏の天ぷら うま塩キャベツ キャロットラペ 高野豆腐の卵とじ ひじきと挽肉の炒め煮	15	照焼ハンバーグ 青じそパスタ 白菜ののろみ煮 イカとじゃが芋の煮物 大豆と椎茸の煮物	22	豚肉と夏野菜の炒め物 人参と春菊のサラダ じゃが芋のそぼろあん キャベツの酢漬け	29	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 菜の花とベーコンのパスタ ふきのきんぴら
火	エネルギー 472kcal 塩分 1.6g	木	エネルギー 484kcal 塩分 2.0g	木	エネルギー 492kcal 塩分 1.8g	木	エネルギー 501kcal 塩分 1.6g
7	和風おろしハンバーグ 法蓮草 若芽と春雨のサラダ 野菜のチリソース煮 白菜ののろみ煮	16	キャベツと豚肉の塩あんかけ 切干大根煮 じゃが芋と人参のカレー炒め 竹輪のごま炒め	23	肉団子の中華炒め もずくとなめこの三杯酢 麩と大根の煮物 竹輪の辛子炒め	30	えびカツ バジルスパ 切干大根煮 五色煮豆 キャベツの酢漬け
水	エネルギー 492kcal 塩分 1.7g	金	エネルギー 480kcal 塩分 1.7g	金	エネルギー 498kcal 塩分 1.8g	金	エネルギー 513kcal 塩分 1.5g
8	鶏のちゃんちゃん焼き ひじきとベーコンの煮物 五色煮豆 白滝と人参のたらこ炒り						
木	エネルギー 484kcal 塩分 1.8g						
9	ブリの塩焼 人参のきんぴら チキンアラビアータ 大根と竹輪の煮物 一夜漬						
金	エネルギー 497kcal 塩分 1.5g						