2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
- 漬物は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。
- お米は伊賀米こしひかりを使用しています。

●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 木	メバルみりん焼 オニオンソテー キャベツと赤し風のおかかドレッシング パスタのクリーム煮 五目うの花 エネルギー 471kcal 塩分 1.3g	12 月	オニオンソースハンバーグ インゲンとえのきの炒め物 野菜のピーナッツ和え マカロニのコーンクリーム煮 切干と人参のハリハリ エネルギー 477kcal 塩分 2.0g	19 月	やわらかメンチカツ キャベツのピリ辛マヨネーズ 野菜のデリソース煮 枝豆と人参のあっさり煮 エネルギー 605kcal 塩分 2.3g	26 月	ヤンニョムチキン風 インゲンと人参のグラッセ れんこんの土佐煮 大豆とキャベツのコンソメ煮 一夜漬 エネルギー 519kcal 塩分 2.2g
2 金	麻婆豆腐 若芽とオクラの酢の物 麩の野菜あんかけ 菜の花のごま味噌和え エネルギー 473kcal 塩分 2.0g	13 火	ブリのごま焼 きくらげとこんにゃくの佃煮 中華うま煮 じゃが芋と人参のカレー炒め さっぱりキャベツのレモン風味 エネルギー 505kcal 塩分 1.8g	20 火	照焼チキン 人参のレモン煮 担々風春雨 大根と竹輪の煮物 キャベツの土佐煮 エネルギー 492kcal 塩分 1.8g	27 火	赤魚の煮付け 菜の花 じゃが芋とコーンのコンソメ味 ナスと麩の炒め煮 ふきのきんぴら エネルギー 486kcal 塩分 1.5g
5 月	ハムカツ 大根と青菜の柚子和え コンニャクとごぼうのきんぴら イカと白菜の中華煮 キャロットラペ エネルギー 550kcal 塩分 2.0g	14 水	天津飯 鶏肉と野菜の中華炒め 春雨と菜の花の梅わさ和え エネルギー 518kcal 塩分 2.1g	21 水	ほっけみりん焼 きくらげとこんにゃくの佃煮 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 キャベツの麻婆あんかけ キャロットラペ エネルギー 493kcal 塩分 1.9g	28 水	和風おろしハンバーグ 平さやいんげん 人参と若芽の酢の物 玉ねぎと高野豆腐の煮物 小松菜の辛子和え エネルギー 483kcal 塩分 2.0g
6 火	鶏肉と野菜の甘酢炒め キャベツとインゲンのソテー 五色煮豆 一夜漬 エネルギー 490kcal 塩分 1.9g	15 木	鶏団子のケチャップ煮 うま塩キャベツ おからと玉ねぎのサラダ イカとじゃが芋の煮物 チンゲン菜ともやしの和え物 エネルギー 519kcal 塩分 2.3g	22 木	鶏の柚子胡椒炒め おくらのとろろ和え 麩と大根の煮物 一夜漬 エネルギー 473kcal 塩分 1.7g	29 木	ポテトコロッケ スパソテー 鶏ミンチと小松菜の煮物 れんこんの五目炒め煮 白菜のとろみ煮 エネルギー 560kcal 塩分 1.8g
7 水	鰆の味噌煮 大根の酢漬 人参とぜんまいのナムル 野菜炒め 小松菜の辛子和え エネルギー 564kcal 塩分 2.0g	16 金	アジのカレー焼 法蓮草のおひたし じゃが芋とコーンのコンソメ味 ナスと麩の炒め煮 なめこと若芽のサッと煮 エネルギー 482kcal 塩分 1.8g	23 金	生姜焼き キャベツとツナのナムル 蒸し鶏と春雨の中華煮 人参のきんぴら エネルギー 487kcal 塩分 1.8g		
8 木	プレーンオムレツ 人参のきんぴら ふきと油揚げの炒め煮 さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め 一夜漬 エネルギー 491kcal 塩分 1.9g						
9 金	白身魚のみぞれ煮 ミックスソテー 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ツナじゃがバター 白滝と人参のたらこ炒り エネルギー 476kcal 塩分 1.8g						