

# 7月 献立表

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
さばみりん干焼 インゲンと人参のグラッセ エノキのナポリタン風 大根と竹輪の煮物 ふきの含め煮 エネルギー 542kcal 塩分 1.7g	鶏のカレー照煮込み キャベツソテー 蒸し野菜の塩こうじ和え じゃが芋のそぼろあん 白滝と人参のたらこ炒り エネルギー 502kcal 塩分 1.7g	やわらかハンバーグ 平さやいんげん ポテトチキン 麩と大根の煮物 キャベツの漬物柚子風味 エネルギー 477kcal 塩分 1.5g	サワラのごま焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング 野菜の味噌煮込み 一夜漬 エネルギー 474kcal 塩分 1.7g	麻婆豆腐 若竹煮 白菜と鶏肉のとろみ煮 人参しりしり エネルギー 479kcal 塩分 2.0g
8	9	10	11	12
プリの磯辺焼 小松菜の辛子和え 玉子スパサラダ 野菜炒め 大豆煮 エネルギー 548kcal 塩分 1.8g	さば梅煮 キャベツとザーサイのナムル 五色煮豆 ふきのきんぴら エネルギー 592kcal 塩分 1.6g	ポテトコロケ ミックスソテー 高野豆腐の炒り煮 大根と鶏肉のごま味噌煮 一夜漬 エネルギー 553kcal 塩分 1.8g	生姜焼き オクラのおかか和え梅風味 麩と野菜の煮物 ふきの含め煮 エネルギー 502kcal 塩分 1.9g	照焼ハンバーグ 人参のきんぴら 中華うま煮 じゃが芋の洋風玉子とじ 竹輪の辛子炒め エネルギー 485kcal 塩分 2.1g
15	16	17	18	19
海の日 お休み	鶏の柚子胡椒炒め 春雨の中華和え 大根と竹輪の煮物 ふきのきんぴら エネルギー 472kcal 塩分 1.8g	ホイコーロー 白菜と揚げの旨煮 パスタのクリーム煮 切干と小松菜の煮物 エネルギー 564kcal 塩分 1.9g	赤魚のバジルオリーブ焼 きのごソテー 担々風春雨 鶏のうま煮 大根の酢醤油漬 エネルギー 471kcal 塩分 1.5g	豚肉と夏野菜の炒め物 切干と人参のハリハリ 高野豆腐の卵とじ 青菜のマヨネーズ和え エネルギー 519kcal 塩分 1.8g
22	23	24	25	26
鶏団子のケチャップ煮 キャベツソテー きんぴら 麩と野菜の煮物 きくらげとこんにゃくの佃煮 エネルギー 487kcal 塩分 2.2g	プリのごま焼 平さやいんげん 若芽と油揚げのおひたし 野菜炒め 一夜漬 エネルギー 499kcal 塩分 1.8g	鶏のちゃんちゃん焼き オクラのポン酢ジュレ和え 豚バラと蓮根の甘辛煮 白滝と人参のたらこ炒り エネルギー 474kcal 塩分 1.9g	とんかつ 小松菜のおひたし 大根とコーンの中華和え 大豆とキャベツのコンソメ煮 ひじき煮 エネルギー 612kcal 塩分 1.8g	ロールキャベツのトマト煮込み 人参煮 フレンチマカロニ イカとじゃが芋の煮物 菜の花のツナ炒め エネルギー 485kcal 塩分 2.0g
29	30	31		
ヤンニョムチキン風 スパソテー 若芽と蒲鉾の青じそ風味 味噌ジャガ煮 菜の花とツナの辛子和え エネルギー 527kcal 塩分 2.0g	和風おろしハンバーグ うま塩キャベツ コンニャクとごぼうのきんぴら 二色野菜の玉子とじ 白菜のとろみ煮 エネルギー 489kcal 塩分 1.8g	白身フライ さつま芋と切干大根の煮物 マカロニのコーンクリーム煮 一夜漬 エネルギー 633kcal 塩分 1.6g		

ライフデリの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、安全・安心です。
- ・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、対応できない場合もございます。

- ・表示の栄養価は、ご飯(170g)を含んだ値になっています。
- ・お弁当は涼しい場所に保管し、当日2時頃までにお召し上がり下さい。

営業時間:8:30~17:00

アピックス

☎0248-63-1192

ライフデリ県中店

☎080-1842-8531

キャンセルの際は、  
前日の17時までにご連絡下  
さい。

※月曜日キャンセルの場合は、  
土曜日の17時までご連絡下さい  
※当日キャンセルの場合は、料  
金が発生しますのでご了承下さい。