

8月 献立表

月	火	水	木	金
			1	2
			キャベツと高菜の炒め物 オクラのポン酢ジュレ和え 法蓮草と豆腐のチャンプルー 人参のきんぴら エネルギー 517kcal 塩分 1.7g	アジの幽庵焼 キャベツソテー じゃがいもといんげんの煮物 マカロニのペペロン炒め 一夜漬 エネルギー 478kcal 塩分 1.9g
5	6	7	8	9
豚肉と茄子の中華炒め キャベツサラダ 大根と竹輪の煮物 ふきのきんぴら エネルギー 546kcal 塩分 2.0g	ロールキャベツの白味噌仕立て 法蓮草のおひたし 切干と人参のハリハリ 玉ねぎと高野豆腐の煮物 コーンと挽肉の炒め物 エネルギー 477kcal 塩分 1.7g	チーズささみフライ オクラのペペロンチーノ カリフラワーとウィンナーのカレー煮 ツナじゃがバター 大根の酢漬 エネルギー 520kcal 塩分 1.7g	鯖の照焼 キャベツの漬物柚子風味 メンマのおかか煮 根菜と大豆の洋風煮 人参しりしり エネルギー 551kcal 塩分 1.8g	ブレンオムレツ スパソテー カリフラワーのピクルス さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め 枝豆と人参のあっさり煮 エネルギー 492kcal 塩分 1.6g
12	13	14	15	16
海の日 お休み	豚肉とザーサイの中華炒め わかめとパプリカの和え物 イカとじゃが芋の煮物 ふきの含め煮 エネルギー 479kcal 塩分 1.9g	和風おろしハンバーグ 菜の花 きんぴられんこん 高野豆腐の卵とじ 竹輪の辛子炒め エネルギー 507kcal 塩分 1.7g	赤魚の醤油バター焼き 人参煮 インゲンのごま和え 豚肉のチリソース炒め キャベツの土佐煮 エネルギー 470kcal 塩分 1.9g	鶏肉のマーマレード煮 小松菜の辛子和え ぜんまいとコンニャクの炒め煮 野菜炒め 大根と柚子の甘酢漬け エネルギー 501kcal 塩分 1.5g
19	20	21	22	23
キャベツと豚肉の塩あんかけ 切干大根のカレーきんぴら れんこんの五目炒め煮 白菜の土佐酢和え エネルギー 501kcal 塩分 1.4g	鶏肉と野菜の甘酢炒め 白菜と竹輪の煮びたし 五色煮豆 キャベツの漬物柚子風味 エネルギー 488kcal 塩分 1.9g	鯖の味噌煮 人参のレモン煮 れんこんの土佐煮 キャベツの麻婆あんかけ 青菜のマヨネーズ和え エネルギー 585kcal 塩分 1.8g	鶏のごまタレ煮 法蓮草 大豆としらすの甘辛煮 ジャガ芋ときのこの煮物 大根のあっさり生姜漬け エネルギー 514kcal 塩分 1.5g	やわらかメンチカツ 若芽と油揚げのおひたし イカとじゃが芋の煮物 白菜のとろみ煮 エネルギー 579kcal 塩分 2.5g
26	27	28	29	30
さば梅煮 若芽のごま酢和え 四川マーボ春雨 竹輪の辛子炒め エネルギー 550kcal 塩分 1.9g	鶏の天ぷら 小松菜の辛子和え マカロニとパプリカのサラダ 玉ねぎと高野豆腐の煮物 きくらげとこんにゃくの佃煮 エネルギー 501kcal 塩分 1.8g	麻婆豆腐 大根の酢醤油漬け 肉野菜煮込み ふきのきんぴら エネルギー 491kcal 塩分 2.1g	ます白糍焼 白菜の土佐酢和え ひじきとベーコンの煮物 野菜の味噌煮込み 人参とコーンの和え物 エネルギー 485kcal 塩分 1.4g	豚肉と夏野菜の炒め物 切干大根の酢の物 炒り豆腐 キャベツの土佐煮 エネルギー 495kcal 塩分 1.8g

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。