

# 9月 献立表

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ブリのごま焼 キャベツソテー 法蓮草と豆腐の玉子とし じゃが芋のそぼろあん 人参しりしり エネルギー 522kcal 塩分 1.7g	山形いも煮 豆と海藻の青じそサラダ 麩と大根の煮物 青菜のマヨネーズ和え エネルギー 481kcal 塩分 1.7g	ハーブチキンソテー 小松菜のおひたし 若芽と春雨のサラダ キャベツとしらすの卵とし 大根のあっさり生姜漬け エネルギー 483kcal 塩分 1.4g	白身フライ 切干大根煮 じゃがいもとコーンのバター醤油 ピーマンと鶏挽肉の炒め物 エネルギー 648kcal 塩分 1.6g	鶏肉とさつま芋の韓国風炒め たたきごぼう 油揚げの玉子とし 大根とひじきの煮物 エネルギー 478kcal 塩分 1.6g
9	10	11	12	13
鶏のカレー照煮込み 平さやいんげん 切干と法蓮草のおひたし 味噌ジャガ煮 一夜漬 エネルギー 485kcal 塩分 1.8g	鯖のごま醤油焼 枝豆と人参のあっさり煮 野菜のおひたし きのこ油揚げの甘辛炒め ひじき煮 エネルギー 554kcal 塩分 1.8g	やわらかハンバーグ きのこソテー さつま芋と切干大根の煮物 高野豆腐の卵とし 一夜漬 エネルギー 474kcal 塩分 1.9g	鶏の天ぷら 人参煮 春雨のごま炒め キャベツの麻婆あんかけ 菜の花のおひたし エネルギー 474kcal 塩分 1.8g	豚肉とキャベツのトマトチーズ キャロットラペ ジャガイモのそぼろ煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 エネルギー 494kcal 塩分 1.7g
16	17	18	19	20
敬老の日 お休み	ハムカツ キャベツソテー 鶏ミンチと小松菜の煮物 マカロニとツナの和風炒め 切干大根の洋風サラダ エネルギー 565kcal 塩分 1.6g	豆腐ハンバーグ 人参のきんぴら 白菜と竹輪の煮びたし さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め 野菜の三杯酢 エネルギー 512kcal 塩分 1.8g	サワラの磯辺焼 さっぱりキャベツのレモン風味 人参とさつま揚げの金平 蒸し鶏と春雨の中華煮 大根のあっさり生姜漬け エネルギー 478kcal 塩分 1.7g	鶏の柚子胡椒炒め 玉子スパサラダ 玉ねぎと高野豆腐の煮物 白菜のとろみ煮 エネルギー 522kcal 塩分 1.6g
23	24	25	26	27
振替休日 休み	豚バラとキャベツのスタミナ炒め ふきの含め煮 パスタのクリーム煮 大根と柚子の甘酢漬け エネルギー 546kcal 塩分 1.6g	鶏肉と野菜の甘酢炒め キャベツのピリ辛マヨネーズ ジャガ芋ときのこの煮物 切干大根のカレーきんぴら エネルギー 497kcal 塩分 1.7g	ブリのごま醤油焼 オクラのおひたし 大根の甘酢漬け 豚肉のチリソース炒め 竹輪の辛子炒め エネルギー 533kcal 塩分 1.6g	鶏肉のホワイトソース煮 法蓮草 たたきごぼう きのこ玉ねぎの卵とし 一夜漬 エネルギー 474kcal 塩分 1.8g
30				
豚肉と茄子の中華炒め 大根の酢醤油漬け 麩の野菜あんかけ 小松菜の柚子和え エネルギー 537kcal 塩分 1.9g				

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。