

9月 献立表(カロリー-食)

月 2		火 3		水 4		木 5		金 6						
揚げ豆腐の南蛮揚げ インゲンとの生姜炒め 法蓮草とハムのマリネ 味噌汁(白菜・人参)		赤魚の幽庵焼 ピーマンツテ 鶏肉と野菜の中華炒め ブロッコリーのゴマ和え 味噌汁(揚げ・白菜)		キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物 すまし汁(えのき・おつゆ)		ホッグの照焼 塩枝豆 大根と鶏肉の味噌煮 マリネサラダ 味噌汁(ひじき・キャベツ)		大根とつくねの煮物 鶏と蓮根のピリ辛煮 味噌汁(揚げ・小松菜)						
おかず セット		おかず セット		おかず セット		おかず セット		おかず セット						
エネルギー	268kcal	525kcal	エネルギー	207kcal	474kcal	エネルギー	211kcal	467kcal	エネルギー	251kcal	507kcal	エネルギー	234kcal	502kcal
たんぱく質	14.2g	19.2g	たんぱく質	16.4g	22.2g	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	18.1g	23.2g	たんぱく質	12.7g	18.7g
脂質	14.2g	15.0g	脂質	9.3g	10.9g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	13.0g	13.8g	脂質	11.2g	12.8g
炭水化物	23.2g	78.2g	炭水化物	14.6g	69.6g	炭水化物	15.8g	70.7g	炭水化物	13.6g	68.5g	炭水化物	21.4g	76.5g
ナトリウム	870mg	1098mg	ナトリウム	793mg	1020mg	ナトリウム	614mg	761mg	ナトリウム	581mg	810mg	ナトリウム	779mg	1008mg
食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.6g
9		10		11		12		13						
豚肉とココロ野菜のチーズソース 人参しりしり 蒸し鶏と小松菜のごま和え すまし汁(豆腐・えのき)		鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 白菜と挽肉の旨煮 カリフラワーの柚子味噌和え 味噌汁(豆腐・巻麴)		サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 鶏肉とオクラの中華風 すまし汁(椎茸・豆腐)		豚肉とキャベツの塩おほか 野菜のおろし煮 春雨の中華和え 味噌汁(切干・なめこ)		スノカタ 塩枝豆 カリフラワーの煮物 オクラとそばろのピーナツ味噌和え 味噌汁(若芽・揚げ)						
おかず セット		おかず セット		おかず セット		おかず セット		おかず セット						
エネルギー	258kcal	512kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	272kcal	526kcal	エネルギー	240kcal	495kcal	エネルギー	224kcal	490kcal
たんぱく質	15.9g	21.0g	たんぱく質	11.8g	17.7g	たんぱく質	22.5g	27.6g	たんぱく質	12.5g	17.5g	たんぱく質	13.1g	18.9g
脂質	14.9g	15.7g	脂質	9.3g	10.4g	脂質	13.5g	14.3g	脂質	12.7g	13.5g	脂質	10.0g	11.6g
炭水化物	15.5g	69.7g	炭水化物	21.0g	76.9g	炭水化物	12.1g	66.5g	炭水化物	18.6g	73.3g	炭水化物	21.3g	76.2g
ナトリウム	570mg	718mg	ナトリウム	737mg	964mg	ナトリウム	758mg	906mg	ナトリウム	764mg	991mg	ナトリウム	669mg	915mg
食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g
16		17		18		19		20						
敬老の日 お休み		照焼チキン ピーマンツテ 大根の佃煮煮 菜の花と人参の白和え 味噌汁(揚げ・キャベツ)		鯖の磯辺焼き 法蓮草の煮ひたし ひじきと挽肉の炒め物 大根とベーコンの煮物 すまし汁(えのき・おつゆ)		ホイコーロ 麴の野菜あんかけ インゲンのごま和え 味噌汁(巻麴・しめじ)		フリの西京焼 人参グラッセ 肉豆腐煮 キャベツと蒸し鶏の辛子和え すまし汁(えのき・おつゆ)						
		おかず セット		おかず セット		おかず セット		おかず セット						
		エネルギー	233kcal	501kcal	エネルギー	268kcal	524kcal	エネルギー	237kcal	499kcal	エネルギー	303kcal	559kcal	
		たんぱく質	16.5g	22.4g	たんぱく質	15.8g	21.0g	たんぱく質	14.3g	20.0g	たんぱく質	22.4g	27.6g	
		脂質	12.4g	14.0g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	12.1g	13.0g	脂質	15.3g	16.0g	
炭水化物	12.4g	67.7g	炭水化物	14.5g	69.4g	炭水化物	18.0g	73.7g	炭水化物	17.2g	72.1g			
ナトリウム	595mg	822mg	ナトリウム	803mg	950mg	ナトリウム	706mg	932mg	ナトリウム	781mg	928mg			
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.4g			
23		24		25		26		27						
振替休日 お休み		メンチカツ 塩ゆでアスパラ インゲンとの生姜炒め 法蓮草のおひたし 味噌汁(若芽・キャベツ)		白身魚の西京焼 ピーマンツテ 竹輪とインゲンの玉子とじ キャベツとベーコンの和え物 すまし汁(えのき・おつゆ)		治部風煮 枝豆とかにかまの煮物 イカと若芽の和え物 味噌汁(巻麴・しめじ)		あぶらかいのみぞれ煮 菜の花 キャベツの麻婆あんかけ 蒸し鶏の醤油マヨネーズ 味噌汁(おつゆ・キャベツ)						
		おかず セット		おかず セット		おかず セット		おかず セット						
		エネルギー	279kcal	536kcal	エネルギー	197kcal	453kcal	エネルギー	237kcal	499kcal	エネルギー	238kcal	502kcal	
		たんぱく質	14.2g	19.4g	たんぱく質	18.2g	23.4g	たんぱく質	17.0g	22.7g	たんぱく質	19.4g	25.0g	
		脂質	16.2g	17.0g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	10.4g	11.3g	脂質	11.4g	12.3g	
炭水化物	19.5g	74.7g	炭水化物	17.2g	72.1g	炭水化物	21.4g	77.1g	炭水化物	15.1g	71.2g			
ナトリウム	807mg	1054mg	ナトリウム	802mg	949mg	ナトリウム	770mg	996mg	ナトリウム	816mg	1043mg			
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.7g			
30														
豚肉と野菜の中華炒め 五色煮豆 ベーコンのごま酢和え 味噌汁(ひじき・キャベツ)														
おかず セット														
エネルギー	284kcal	540kcal												
たんぱく質	18.2g	23.3g												
脂質	14.8g	15.6g												
炭水化物	19.1g	74.0g												
ナトリウム	895mg	1124mg												
食塩相当量	2.3g	2.9g												

ライフテリのごと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！

営業時間: 8:30~17:00

●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。
- ・表示の栄養価は、ご飯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時頃までにお召上がり下さい。

アピックス ☎0248-63-1192

ライフテリ県中店 ☎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

9月 献立表(腎臓食)

月 2		火 3		水 4		木 5		金 6						
豚 ひき肉と豆腐のうま煮 揚げナスのめかし和え		ポテトコロッケ パスタマカロニ 豚肉のマヨマスタード炒め 西色なます		卵乳麦 麦 麦 麦		煮込みタンドリーチキン 人参シャトー しめじのバター醤油パスタ 里芋のおろし揚げ出し		サワラのおろし煮 麦 麦 麦						
卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦						
おかず セット		おかず セット		おかず セット		おかず セット		おかず セット						
エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	314kcal	557kcal
たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	9.3g	13.4g
脂質	19.7g	20.3g	脂質	20.7g	21.3g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	22.2g	22.8g	脂質	23.6g	24.2g
炭水化物	38.6g	91.4g	炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	38.4g	91.2g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	15.8g	68.6g
ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	531mg	532mg	ナトリウム	570mg	571mg
カリウム	710mg	771mg	カリウム	398mg	459mg	カリウム	441mg	502mg	カリウム	612mg	673mg	カリウム	421mg	482mg
リン	162mg	227mg	リン	129mg	194mg	リン	134mg	199mg	リン	147mg	212mg	リン	124mg	189mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.5g
9		10		11		12		13						
さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと蕪の炒め煮 オクラの柚子胡椒和え		フリの蒲焼 インゲンソテー ジャガ芋さんひら ブレンジマカロニ		ホークチャップ さつま芋のしもん煮 人参と春雨のサラダ		乳 麦 麦		ささみ大葉フライ コンソテー 野菜炒め マカロニとパプリカのサラダ		クリーム煮込みハンバーグ さんひら 青菜のわさび和え		卵乳麦 麦 麦		
おかず セット		おかず セット		おかず セット		おかず セット		おかず セット		おかず セット		おかず セット		
エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	300kcal	543kcal	エネルギー	374kcal	617kcal	エネルギー	333kcal	576kcal
たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	9.5g	13.6g
脂質	16.9g	17.5g	脂質	20.4g	21.0g	脂質	8.6g	9.2g	脂質	21.7g	22.3g	脂質	22.6g	23.2g
炭水化物	36.7g	89.5g	炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	45.2g	98.0g	炭水化物	33.3g	86.1g	炭水化物	21.4g	74.2g
ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	540mg	541mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	764mg	765mg
カリウム	539mg	600mg	カリウム	461mg	522mg	カリウム	535mg	596mg	カリウム	312mg	373mg	カリウム	458mg	519mg
リン	137mg	202mg	リン	111mg	176mg	リン	131mg	196mg	リン	137mg	202mg	リン	150mg	215mg
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g
16		17		18		19		20						
敬老の日 お休み		豚肉と野菜の中華炒め 野菜の味噌煮込み 明太春雨サラダ		キャベツメンチ パスタマカロニ さんひられんこん だだきごぼう		卵乳麦 麦 麦 麦		サワラのチリソースかけ ブロッコリー ジャガ芋の中華炒め 春雨のサラダ		ロールキャベツのクリーム煮 しめじのバター醤油パスタ えんどう豆の味噌マヨ和え		卵乳麦 麦 麦		
		おかず セット		おかず セット		おかず セット		おかず セット		おかず セット		おかず セット		
		エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	388kcal	631kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	
		たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	8.2g	12.3g	
		脂質	17.1g	17.7g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	24.1g	24.7g	脂質	19.6g	20.2g	
炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	41.9g	94.7g	炭水化物	26.0g	78.8g	炭水化物	28.7g	81.5g			
ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	454mg	455mg	ナトリウム	750mg	751mg			
カリウム	478mg	539mg	カリウム	406mg	467mg	カリウム	553mg	614mg	カリウム	330mg	391mg			
リン	116mg	181mg	リン	140mg	205mg	リン	165mg	230mg	リン	125mg	190mg			
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g			
23		24		25		26		27						
振替休日 お休み		フリの塩焼 人参グラッセ かぼちゃのゴマ煮 根菜の柚子マリネ		ロールキャベツの味噌煮込み コンソテー 野菜のパスタチーズ焼き 玉子スハサラダ		卵乳麦 麦 麦 卵乳麦		チキンピカタ トマトソース けんちん煮 マッシュサラダ		カレイの照焼 人参のさんひら ナスの挽肉炒め レインボーサラダ		麦 麦 麦 麦		
		おかず セット		おかず セット		おかず セット		おかず セット		おかず セット		おかず セット		
		エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	394kcal	637kcal	
		たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	11.6g	15.7g	
		脂質	13.2g	13.8g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	25.4g	26.0g	脂質	28.5g	29.1g	
炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	36.1g	88.9g	炭水化物	25.4g	78.2g	炭水化物	23.1g	75.9g			
ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	494mg	495mg			
カリウム	774mg	835mg	カリウム	506mg	567mg	カリウム	534mg	595mg	カリウム	500mg	561mg			
リン	142mg	207mg	リン	127mg	192mg	リン	133mg	198mg	リン	156mg	221mg			
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g			
30														
鶏もも竜田揚げ つま揚げキャベツ ナスの炒り煮 青菜のわさび和え														
卵乳麦 麦 麦 麦														
おかず セット														
エネルギー	405kcal	648kcal												
たんぱく質	13.7g	17.8g												
脂質	29.3g	29.9g												
炭水化物	24.2g	77.0g												
ナトリウム	722mg	723mg												
カリウム	515mg	576mg												
リン	159mg	224mg												
食塩相当量	1.8g	1.8g												

ライフテ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！

営業時間：8：30～17：00

●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。
- 表示の栄養価は、ご飯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。

アピックス ☎0248-63-1192

ライフテリ県中店 ☎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

9月 献立表(透析食)

月 2		火 3		水 4		木 5		金 6						
チキンピカタ トマドソース <small>豚挽き肉と切干大根の煮物 さつま芋とツナの青じそサラダ</small>		マーボなす 鶏こぼろ <small>白菜のおかかポン酢和え</small>		鶏のマスタード焼き 麦 <small>チンゲン菜とピーマンのソテー ジャガ芋の洋風あんかけ ただごとぼろ</small>		赤魚のこま焼 麦 <small>大蓼クラッセ 鶏肉と厚揚げの煮物 ゴコンサラダ</small>		豚バラと蓮根の炒め物 麦 <small>野菜がき揚げ 湯葉と枝豆の梅おかがサラダ</small>						
おかず	セット	おかず	セット	おかず	セット	おかず	セット	おかず	セット					
エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	339kcal	629kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	316kcal	606kcal	エネルギー	334kcal	624kcal
たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	17.5g	22.4g	たんぱく質	12.5g	17.4g
脂質	19.2g	19.9g	脂質	22.9g	23.6g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	22.1g	22.8g
炭水化物	24.9g	87.8g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	23.5g	86.4g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	20.6g	83.5g
ナトリウム	707mg	708mg	ナトリウム	948mg	949mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	550mg	551mg
カリウム	509mg	581mg	カリウム	580mg	652mg	カリウム	534mg	606mg	カリウム	547mg	619mg	カリウム	522mg	594mg
リン	151mg	228mg	リン	153mg	230mg	リン	154mg	231mg	リン	204mg	281mg	リン	179mg	256mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g
9		10		11		12		13						
ささみ大葉フライ チンゲン菜ソテー 大豆の肉ジャカ煮 野菜のピーナツ和え		こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 瑞ゆでアスパラ <small>キャベツとウィンナーのソテー 鶏肉とオクラの中華風</small>		赤魚の甘辛タレ 大根なます		豚はら肉炒め 白葉の中巻そぼろ煮 切干と大蓼のバリバリ		サノワの幽庵餅 ミツクソテー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 パンパシゴニサラダ						
おかず	セット	おかず	セット	おかず	セット	おかず	セット	おかず	セット					
エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	263kcal	553kcal
たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	16.3g	21.2g
脂質	12.9g	13.6g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	20.2g	20.9g	脂質	13.8g	14.5g
炭水化物	25.4g	88.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	17.1g	80.0g
ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	520mg	521mg
カリウム	633mg	705mg	カリウム	567mg	639mg	カリウム	560mg	632mg	カリウム	430mg	502mg	カリウム	619mg	691mg
リン	185mg	262mg	リン	188mg	265mg	リン	221mg	298mg	リン	138mg	215mg	リン	229mg	306mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g
16		17		18		19		20						
敬老の日 お休み		揚げ豆腐の南蛮揚げ 鶏肉のカレー煮 和風サラダ		鯖の照焼 きのこソテー <small>鮭と豚肉のチャンプル 切干と法蓮草のこまマヨネーズ</small>		鶏肉のパイルクリームソース ひとくちがんと煮 中華サラダ		日身フライ スパソテー 法蓮草と油揚げの煮物 野菜サラダ ドレッシング(小袋)						
おかず	セット	おかず	セット	おかず	セット	おかず	セット	おかず	セット					
エネルギー	265kcal	555kcal	エネルギー	339kcal	629kcal	エネルギー	334kcal	624kcal	エネルギー	343kcal	633kcal			
たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	13.9g	18.8g			
脂質	14.5g	15.2g	脂質	25.4g	26.1g	脂質	21.0g	21.7g	脂質	21.3g	22.0g			
炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	10.2g	73.1g	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	25.0g	87.9g			
ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	706mg	707mg			
カリウム	457mg	529mg	カリウム	369mg	441mg	カリウム	387mg	459mg	カリウム	421mg	493mg			
リン	131mg	208mg	リン	195mg	272mg	リン	95mg	172mg	リン	191mg	268mg			
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g			
23		24		25		26		27						
振替休日 お休み		鶏肉のこま焼き オクラのペペロンチーノ カリラワーの塩炒め コーンサラダ		肉丼の具 ひき肉と豆腐のうま煮 ひじきのごまマヨ和え		フリの磯辺餅 平さやいんげん 苜蓿と大根の煮物 湯葉と枝豆の梅おかがサラダ		ホークシンジャー えのきのさんぴら ポテトサラダ						
おかず	セット	おかず	セット	おかず	セット	おかず	セット	おかず	セット					
エネルギー	347kcal	637kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	253kcal	543kcal	エネルギー	354kcal	644kcal			
たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	18.5g	23.4g	たんぱく質	13.0g	17.9g			
脂質	21.7g	22.4g	脂質	21.3g	22.0g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	21.6g	22.3g			
炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	11.9g	74.8g	炭水化物	26.2g	89.1g			
ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	984mg	985mg	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	742mg	743mg			
カリウム	577mg	649mg	カリウム	566mg	638mg	カリウム	603mg	675mg	カリウム	620mg	692mg			
リン	92mg	169mg	リン	177mg	254mg	リン	216mg	293mg	リン	198mg	275mg			
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g			
30														
豚肉と野菜のトマト炒め キャベツとウィンナーのソテー マッシュサラダ														
おかず	セット													
エネルギー	335kcal	625kcal												
たんぱく質	12.0g	16.9g												
脂質	23.2g	23.9g												
炭水化物	19.2g	82.1g												
ナトリウム	724mg	725mg												
カリウム	584mg	656mg												
リン	146mg	223mg												
食塩相当量	1.8g	1.8g												

ライフテリこの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！

営業時間: 8:30~17:00

●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。
- ・表示の栄養価は、ご飯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。

アピックス ☎0248-63-1192

ライフテリ県中 ☎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