

# 12月 献立表

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
鶏肉と野菜の甘酢炒め 青のりポテトサラダ 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 514kcal 塩分 1.8g	ブリの塩焼 枝豆と人参のあっさり煮 若芽とオクラの酢の物 四川マーボ春雨 青森県玉子みそ エネルギー 499kcal 塩分 1.5g	鶏のカレー照煮込み インゲンソテー キャベツのピーナッツ和え 大根とウインナーの洋風煮 白滝と人参のたらこ炒り エネルギー 494kcal 塩分 1.8g	肉団子の中華炒め 春雨のごま炒め じゃが芋のそぼろあん 一夜漬 エネルギー 510kcal 塩分 2.1g	さば梅煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け 麩と野菜の煮物 切干大根のカレーきんぴら エネルギー 535kcal 塩分 1.6g
9	10	11	12	13
バーベキューチキン ミックスソテー キャベツとベーコンの煮浸し ナスと麩の炒め煮 一夜漬 エネルギー 475kcal 塩分 1.6g	ハムカツ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 鶏ミンチと小松菜の煮物 豚肉のチリソース炒め 切干大根煮 エネルギー 587kcal 塩分 1.6g	豚肉とキャベツのトマトチーズ 若芽の柚子胡椒おろし和え 大豆とベーコンのクリーム煮 ピーマンと鶏挽肉の炒め物 エネルギー 475kcal 塩分 1.9g	鶏のちゃんちゃん焼き さつま芋と切干大根の煮物 高野豆腐の卵とじ マカロニの明太マヨ和え エネルギー 480kcal 塩分 1.9g	香味おろしかつ インゲンソテー キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング 四川マーボ春雨 塩枝豆 エネルギー 497kcal 塩分 2.0g
16	17	18	19	20
さば塩焼 キャベツのコンソメ煮 金時豆煮 麩と野菜の煮物 一夜漬 エネルギー 534kcal 塩分 2.1g	牛肉と竹の子入り春雨炒め 大根と竹輪のひじき煮 キャベツの麻婆あんかけ 菜の花ときこの和え物 エネルギー 545kcal 塩分 1.8g	サワラの磯辺焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 人参のきな粉和え 味噌ジャガ煮 野菜の三杯酢 エネルギー 471kcal 塩分 1.8g	豚キムチ ふきと油揚げの炒め煮 蒸し鶏と春雨の中華煮 こんにゃくの梅おかか和え エネルギー 500kcal 塩分 1.8g	根菜入りハンバーグ 枝豆と人参のあっさり煮 さつま芋と切干大根の煮物 豚肉のチリソース炒め 五目うの花 エネルギー 495kcal 塩分 2.0g
23	24	25	26	27
ポテトコロッケ オクラのおひたし 大豆とトマトのマリネサラダ きのこ油揚げの甘辛炒め きくらげとこんにゃくの佃煮 エネルギー 596kcal 塩分 2.0g	肉団子の柚子風味野菜あん 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩の甘酢炒め 青菜のマヨネーズ和え エネルギー 474kcal 塩分 2.0g	照焼チキン インゲンと人参のグラッセ 大根の酢醤油漬け 豚バラとキャベツの炒め物 竹輪のカレー炒め エネルギー 544kcal 塩分 1.8g	ブリのごま醤油焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ふきの含め煮 キャベツの麻婆あんかけ 人参のきんぴら エネルギー 520kcal 塩分 1.7g	やわらかメンチカツ キャベツとインゲンのソテー 竹輪とじゃがいもの和風炒め 法蓮草と油揚げの煮物 エネルギー 568kcal 塩分 2.5g
30	31	1/1	1/2	1/3
12/30~1/5 年末年始休業 1/6より再開				

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時までにご連絡下さい  
 ※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。