

12月 献立表(カロリー食)

月 2		火 3		水 4		木 5		金 6	
豚肉とココロ野菜のチーズソース キャベツの土佐煮 野菜の三杯酢 味噌汁(揚げ・小松菜)		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(巻麩・しめじ)		サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 菜の花と大根の白和え すまし汁(椎茸・豆腐)		鶏肉のこま焼き イツゲンソテー 竹輪の五色きんぴら 法蓮草ときのこの和え物 味噌汁(切干・なめこ)		えのかつ 瑞枝豆 カリフラワーの煮物 里芋の和風クリーム煮 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	199kcal	エネルギー	216kcal	エネルギー	246kcal	エネルギー	265kcal	エネルギー	221kcal
たんぱく質	11.9g	たんぱく質	11.8g	たんぱく質	18.7g	たんぱく質	20.6g	たんぱく質	11.7g
脂質	10.3g	脂質	9.3g	脂質	11.8g	脂質	14.8g	脂質	9.1g
炭水化物	14.3g	炭水化物	21.0g	炭水化物	14.9g	炭水化物	12.0g	炭水化物	24.2g
ナトリウム	616mg	ナトリウム	737mg	ナトリウム	743mg	ナトリウム	838mg	ナトリウム	601mg
食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	1.5g
赤魚のカレー揚げ 平きやいんげん 鶏肉の青じそ南蛮 カリフラワーのピーナッツ味噌和え 味噌汁(若芽・なめこ)		鶏肉の味噌焼 ピーマンソテー 切干大根としらすの煮物 白菜のスニブ煮 味噌汁(巻麩・キャベツ)		鯖の磯辺焼き 法蓮草の煮ひだし 大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 すまし汁(えのき・おつゆ)		ホイコーロー 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 人参とぜんまいのナムル 味噌汁(巻麩・しめじ)		フリの西京焼 人参グラッセ 肉豆腐煮 法蓮草ソテー すまし汁(若芽・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	おかず	セット
エネルギー	290kcal	エネルギー	226kcal	エネルギー	268kcal	エネルギー	234kcal	エネルギー	297kcal
たんぱく質	19.3g	たんぱく質	15.5g	たんぱく質	15.8g	たんぱく質	14.4g	たんぱく質	21.4g
脂質	16.3g	脂質	12.6g	脂質	15.9g	脂質	11.2g	脂質	15.2g
炭水化物	16.5g	炭水化物	10.5g	炭水化物	14.5g	炭水化物	19.3g	炭水化物	18.1g
ナトリウム	540mg	ナトリウム	729mg	ナトリウム	802mg	ナトリウム	906mg	ナトリウム	757mg
食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	1.9g
鶏肉マスタード ツンゲン菜ソテー 高野豆腐の洋風炒め キャベツと卵の塩しモンパスタ 味噌汁(しめじ・切干)		メンチカツ 人参のレモン煮 イカと白菜の中華煮 大根とごぼうの甘辛煮 味噌汁(若芽・キャベツ)		白身魚の西京焼 オーゾンソテー ひとくちかんも煮 竹輪の五色きんぴら 味噌汁(白菜・ひじき)		マーボ豆腐 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 イカと若芽の和え物 味噌汁(巻麩・しめじ)		あぶらかれいみぞれ煮 ぶきのきんぴら 豚肉のマヨマスタード炒め キャベツの麻婆あんかけ 味噌汁(揚げ・しめじ)	
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	287kcal	エネルギー	221kcal	エネルギー	210kcal	エネルギー	208kcal	エネルギー	254kcal
たんぱく質	16.0g	たんぱく質	9.6g	たんぱく質	17.2g	たんぱく質	14.1g	たんぱく質	20.6g
脂質	16.7g	脂質	11.2g	脂質	9.8g	脂質	8.6g	脂質	12.0g
炭水化物	17.3g	炭水化物	19.9g	炭水化物	12.5g	炭水化物	19.1g	炭水化物	15.3g
ナトリウム	796mg	ナトリウム	682mg	ナトリウム	713mg	ナトリウム	839mg	ナトリウム	812mg
食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	2.1g
豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め カリフラワーのさっぱりサラダ 味噌汁(ひじき・キャベツ)		白身魚のバジルオリーフ焼 オーゾンソテー 豚肉と大根の煮物 ローナスのオランダ煮 味噌汁(豆腐・小松菜)		鶏のこまタレ煮 ミックソテー 鷹揚げとぶきの煮物 根菜の柚子マリネ すまし汁(椎茸・豆腐)		豚肉ときのこのコンソメバター 高野豆腐の味噌煮 コーンと挽肉の炒め物 味噌汁(揚げ・小松菜)		治部風煮 大豆とごぼうの味噌炒め 切干と人参のハリハリ すまし汁(錦糸玉子・えのき)	
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	251kcal	エネルギー	251kcal	エネルギー	230kcal	エネルギー	234kcal	エネルギー	258kcal
たんぱく質	16.1g	たんぱく質	15.1g	たんぱく質	12.0g	たんぱく質	17.5g	たんぱく質	14.6g
脂質	12.8g	脂質	15.7g	脂質	11.6g	脂質	13.0g	脂質	11.0g
炭水化物	16.4g	炭水化物	11.2g	炭水化物	18.6g	炭水化物	12.8g	炭水化物	24.7g
ナトリウム	798mg	ナトリウム	578mg	ナトリウム	854mg	ナトリウム	710mg	ナトリウム	647mg
食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.6g
豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め カリフラワーのさっぱりサラダ 味噌汁(ひじき・キャベツ)		白身魚のバジルオリーフ焼 オーゾンソテー 豚肉と大根の煮物 ローナスのオランダ煮 味噌汁(豆腐・小松菜)		鶏のこまタレ煮 ミックソテー 鷹揚げとぶきの煮物 根菜の柚子マリネ すまし汁(椎茸・豆腐)		豚肉ときのこのコンソメバター 高野豆腐の味噌煮 コーンと挽肉の炒め物 味噌汁(揚げ・小松菜)		治部風煮 大豆とごぼうの味噌炒め 切干と人参のハリハリ すまし汁(錦糸玉子・えのき)	
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	251kcal	エネルギー	251kcal	エネルギー	230kcal	エネルギー	234kcal	エネルギー	258kcal
たんぱく質	16.1g	たんぱく質	15.1g	たんぱく質	12.0g	たんぱく質	17.5g	たんぱく質	14.6g
脂質	12.8g	脂質	15.7g	脂質	11.6g	脂質	13.0g	脂質	11.0g
炭水化物	16.4g	炭水化物	11.2g	炭水化物	18.6g	炭水化物	12.8g	炭水化物	24.7g
ナトリウム	798mg	ナトリウム	578mg	ナトリウム	854mg	ナトリウム	710mg	ナトリウム	647mg
食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.6g

12/30(月)~1/3(金)
年末・年始 お休み
1/6(月)から再開

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

12月 献立表(腎臓食)

月 2		火 3		水 4		木 5		金 6						
さつま芋と鶏肉の炒め物	麦	ブリの蒲焼	麦	ホークチャップ	乳	ささみ大葉フライ	麦	豚バラと白菜の柚子風味煮	麦					
なすの利休煮	麦	インゲンソテー	乳	ーロナスのオランダ煮	麦	ミックソテー	乳	きんぴら	麦					
オクラの柚子胡椒和え	麦	赤玉南瓜煮	麦	ごぼうのおかかマヨサラダ	卵	野菜炒め	卵	玉子スバ	卵					
		フロコリーのツナマヨ和え	卵			さっぱりポテトサラダ								
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	363kcal	606kcal	エネルギー	402kcal	645kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	339kcal	582kcal
たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	7.3g	11.4g
脂質	20.2g	20.8g	脂質	22.3g	22.9g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	20.9g	21.5g	脂質	21.5g	22.1g
炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	36.1g	88.9g	炭水化物	23.7g	76.5g	炭水化物	34.3g	87.1g	炭水化物	26.7g	79.5g
ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	511mg	512mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	768mg	769mg
カリウム	565mg	626mg	カリウム	683mg	744mg	カリウム	449mg	510mg	カリウム	501mg	562mg	カリウム	435mg	496mg
リン	136mg	201mg	リン	144mg	209mg	リン	145mg	210mg	リン	130mg	195mg	リン	109mg	174mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g
9		10		11		12		13						
野菜コロッケ	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	牛肉とじゃがいもの炒め物	麦	サワラのチリソースかけ	麦	ロールキャベツのクリーム煮	卵					
人参グロッゼ	乳	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦	葱とえのきのさっと煮	麦	オニオンソテー	乳	しめじのバター醤油パスタ	卵					
スパダマド炒め	乳	大根のピリッと柚子風味サラダ	卵	パスタのサラダ	卵	れんこんの土佐煮	麦	豚バラもやし	麦					
竹輪のこま炒め	麦					パインキャロットラペ								
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	367kcal	610kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	348kcal	569kcal	エネルギー	336kcal	579kcal
たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	9.3g	13.4g
脂質	16.9g	17.5g	脂質	26.5g	27.1g	脂質	24.1g	24.7g	脂質	17.7g	17.1g	脂質	20.5g	21.1g
炭水化物	44.6g	97.4g	炭水化物	17.5g	70.3g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	30.4g	81.0g	炭水化物	28.2g	81.0g
ナトリウム	713mg	714mg	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	514mg	418mg	ナトリウム	770mg	771mg
カリウム	364mg	425mg	カリウム	483mg	544mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	664mg	604mg	カリウム	369mg	430mg
リン	100mg	165mg	リン	99mg	164mg	リン	153mg	218mg	リン	200mg	249mg	リン	130mg	195mg
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	食塩相当量	1.3g	1.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g
16		17		18		19		20						
鶏の甘酢煮	麦	ブリの塩焼	乳	ロールキャベツの味噌煮込み	卵	チキンピカタ	卵	牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳					
ぶきのきんぴら	麦	オニオンソテー	乳	コーンソテー	乳	トマトソース	卵	玉子スバ	卵					
パスタのクリーム煮	乳	かぼちゃのゴマ煮	麦	牛肉のきんぴら	麦	スイートパンプ	麦	バジルポテトチキン	卵					
キャベツの和風カレー煮	卵	根菜の柚子マリネ		なすの中華南蛮漬け	麦	ゴージャックマカロニ	乳							
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	571kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	377kcal	620kcal
たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	10.6g	14.7g
脂質	18.8g	19.4g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	20.8g	21.4g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	25.3g	25.9g
炭水化物	27.9g	80.7g	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	41.8g	94.6g	炭水化物	23.2g	76.0g
ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	800mg	801mg	ナトリウム	449mg	450mg	ナトリウム	683mg	684mg
カリウム	365mg	426mg	カリウム	717mg	778mg	カリウム	430mg	491mg	カリウム	550mg	611mg	カリウム	413mg	474mg
リン	129mg	194mg	リン	141mg	206mg	リン	118mg	183mg	リン	143mg	208mg	リン	122mg	187mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g
23		24		25		26		27						
鶏もも莆田揚げ	卵	豚肉のおろし煮	麦	鯖の塩焼	乳	肉丼の具	麦	サワラの莆田揚	麦					
オクラのペロンチーノ	麦	蓮根と牛肉のしぐれ煮	麦	人参のレモン煮	乳	ひじきとごぼうのナムル	麦	甘酢あんかけ	麦					
豚肉と大根のピリ辛煮	麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦	春雨の甘酢炒め	麦	キャベツと豚の塩レモンパスタ	卵	なすの利休煮	麦					
スイートおさつ				ひき肉と豆腐のつま煮	麦			青のりポテトサラダ	卵					
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	369kcal	612kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	330kcal	573kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	393kcal	636kcal
たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	13.1g	17.2g
脂質	17.4g	18.0g	脂質	22.2g	22.8g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	26.7g	27.3g
炭水化物	39.0g	91.8g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	27.6g	80.4g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	24.2g	77.0g
ナトリウム	390mg	391mg	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	860mg	861mg	ナトリウム	700mg	701mg
カリウム	533mg	594mg	カリウム	519mg	580mg	カリウム	420mg	481mg	カリウム	411mg	472mg	カリウム	600mg	661mg
リン	131mg	196mg	リン	166mg	231mg	リン	168mg	233mg	リン	141mg	206mg	リン	168mg	233mg
食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g
30		31		1/1		1/2		1/3						

12/30(月)~1/3(金)
年末・年始 お休み
1/6(月)から再開

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

12月 献立表(透析食)

月 2		火 3		水 4		木 5		金 6	
ささみ大葉フライ 小麦	こんがりハンバーグ 小麦	赤魚の旨辛タレ 小麦	豚はら肉炒め 小麦						
ブロッコリー 小麦	ホワイトソース 小麦	大参のきんぴら 小麦	白菜の中華ほろ煮 小麦						
大豆の肉じゃが煮 小麦	インゲンソテー 小麦	豚肉のマヨマスタード炒め 小麦	切干と大参のハリハリ 小麦						
野菜のピーナッツ和え 小麦	蒸し鶏の炒め物 小麦	若芽の酢味噌和え 小麦							
	大根なます 小麦								
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	おかず セット	おかず セット	おかず セット
エネルギー 277kcal	567kcal	エネルギー 282kcal	572kcal	エネルギー 278kcal	568kcal	エネルギー 296kcal	586kcal	エネルギー 270kcal	560kcal
たんぱく質 16.5g	21.4g	たんぱく質 15.6g	20.5g	たんぱく質 16.1g	21.0g	たんぱく質 11.7g	16.6g	たんぱく質 15.9g	20.8g
脂質 12.7g	13.4g	脂質 14.5g	15.2g	脂質 15.8g	16.5g	脂質 20.2g	20.9g	脂質 14.9g	15.6g
炭水化物 25.3g	88.2g	炭水化物 22.3g	85.2g	炭水化物 18.1g	81.0g	炭水化物 14.5g	77.4g	炭水化物 16.5g	79.4g
ナトリウム 729mg	730mg	ナトリウム 839mg	840mg	ナトリウム 658mg	659mg	ナトリウム 711mg	712mg	ナトリウム 571mg	572mg
カリウム 589mg	661mg	カリウム 608mg	680mg	カリウム 547mg	619mg	カリウム 430mg	502mg	カリウム 564mg	636mg
リン 188mg	265mg	リン 191mg	268mg	リン 197mg	274mg	リン 138mg	215mg	リン 190mg	267mg
食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 2.1g	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 1.5g	1.5g
9		10		11		12		13	
赤魚の磯辺焼 小麦	揚げ豆腐の南蛮つけ 小麦	鯖の照焼 小麦	鶏肉の塩こつじ焼 小麦						
瑞ゆでアスパラ 小麦	鶏肉のカレシ煮 小麦	人参グラッセ 小麦	オクラのパパロンチーノ 小麦						
豚バラのすき焼き煮 小麦	和風サラダ 小麦	豚挽き肉と切干大根の煮物 小麦	ニロナスのオランダ煮 小麦						
カボチャとハムのサラダ 小麦		鶏肉ピーマン炒め 小麦	スープキャベツ 小麦						
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	おかず セット	おかず セット	おかず セット
エネルギー 266kcal	556kcal	エネルギー 265kcal	555kcal	エネルギー 308kcal	598kcal	エネルギー 283kcal	573kcal	エネルギー 342kcal	632kcal
たんぱく質 14.5g	19.4g	たんぱく質 11.0g	15.9g	たんぱく質 16.7g	21.6g	たんぱく質 14.7g	19.6g	たんぱく質 14.5g	19.4g
脂質 15.6g	16.3g	脂質 14.6g	15.3g	脂質 19.1g	19.8g	脂質 20.0g	20.7g	脂質 23.0g	23.7g
炭水化物 15.9g	78.8g	炭水化物 23.4g	86.3g	炭水化物 14.7g	77.6g	炭水化物 10.9g	73.8g	炭水化物 18.5g	81.4g
ナトリウム 645mg	646mg	ナトリウム 797mg	798mg	ナトリウム 624mg	625mg	ナトリウム 641mg	642mg	ナトリウム 599mg	600mg
カリウム 456mg	528mg	カリウム 466mg	538mg	カリウム 515mg	587mg	カリウム 456mg	528mg	カリウム 458mg	530mg
リン 182mg	259mg	リン 133mg	210mg	リン 210mg	287mg	リン 55mg	132mg	リン 170mg	247mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.5g	1.5g
16		17		18		19		20	
白身魚の唐揚げ 小麦	鶏肉のこま焼き 小麦	肉丼の具 小麦	ブリの磯辺焼 小麦						
ぶきのきんぴら 小麦	オクラのパパロンチーノ 小麦	高野豆腐の味噌煮 小麦	人参グラッセ 小麦						
ナスの油炒め 小麦	キャベツの和風カレー煮 小麦	キャベツとザーサイ炒め 小麦	高菜と大根の煮物 小麦						
竹輪のこま炒め 小麦	カリフラワーの塩炒め 小麦		キャベツのミモザサラダ 小麦						
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	おかず セット	おかず セット	おかず セット
エネルギー 319kcal	609kcal	エネルギー 297kcal	587kcal	エネルギー 289kcal	579kcal	エネルギー 260kcal	550kcal	エネルギー 341kcal	631kcal
たんぱく質 15.7g	20.6g	たんぱく質 17.1g	22.0g	たんぱく質 14.3g	19.2g	たんぱく質 15.0g	19.9g	たんぱく質 12.1g	17.0g
脂質 18.7g	19.4g	脂質 17.3g	18.0g	脂質 17.9g	18.6g	脂質 15.3g	16.0g	脂質 21.3g	22.0g
炭水化物 22.5g	85.4g	炭水化物 17.6g	80.5g	炭水化物 17.9g	80.4g	炭水化物 13.7g	76.6g	炭水化物 24.9g	87.8g
ナトリウム 757mg	758mg	ナトリウム 668mg	669mg	ナトリウム 860mg	861mg	ナトリウム 765mg	766mg	ナトリウム 722mg	723mg
カリウム 494mg	566mg	カリウム 561mg	633mg	カリウム 514mg	586mg	カリウム 515mg	587mg	カリウム 472mg	544mg
リン 212mg	289mg	リン 97mg	174mg	リン 201mg	278mg	リン 168mg	245mg	リン 184mg	261mg
食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.8g	1.8g
23		24		25		26		27	
豚肉と野菜のトマト炒め 小麦	赤魚の大ひら 小麦	豚肉とキャベツの塩おかか 小麦	アジのカレー焼 小麦						
ひき肉と豆腐のうま煮 小麦	大ひらのタレ 小麦	白菜と豚肉の煮ひたし 小麦	ミックステー 小麦						
キャベツとウィンナーのソテー 小麦	法蓮草の煮ひたし 小麦	ジャガ芋の中華炒め 小麦	けんちん煮 小麦						
	鶏肉ピーマン炒め 小麦		クリームコロッケ 小麦						
	ナスの挽肉炒め 小麦								
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	おかず セット	おかず セット	おかず セット
エネルギー 280kcal	570kcal	エネルギー 358kcal	648kcal	エネルギー 288kcal	578kcal	エネルギー 257kcal	547kcal	エネルギー 312kcal	602kcal
たんぱく質 15.2g	20.1g	たんぱく質 17.5g	22.4g	たんぱく質 14.1g	19.0g	たんぱく質 14.1g	19.0g	たんぱく質 15.6g	20.5g
脂質 17.8g	18.5g	脂質 20.2g	20.9g	脂質 17.1g	17.8g	脂質 13.2g	13.9g	脂質 14.4g	15.1g
炭水化物 15.4g	78.3g	炭水化物 26.6g	89.5g	炭水化物 18.3g	81.2g	炭水化物 19.6g	82.5g	炭水化物 30.5g	93.4g
ナトリウム 792mg	793mg	ナトリウム 666mg	667mg	ナトリウム 599mg	600mg	ナトリウム 613mg	614mg	ナトリウム 629mg	630mg
カリウム 547mg	619mg	カリウム 600mg	672mg	カリウム 644mg	716mg	カリウム 403mg	475mg	カリウム 526mg	598mg
リン 167mg	244mg	リン 209mg	286mg	リン 176mg	253mg	リン 161mg	238mg	リン 160mg	237mg
食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.6g	1.6g
30		31		1/1		1/2		1/3	

12/30(月)~1/3(金)
年末・年始 お休み
1/6(月)から再開

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！

●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。

営業時間: 8:30~17:00

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