

1月 献立表

月	火	水	木	金
		1	2	3
年末年始休業 お休み				
6	7	8	9	10
豚肉と厚揚げの炒め物 カリフラワーとウインナーのカレー煮 パスタのクリーム煮 一夜漬 エネルギー 445kcal 塩分 1.8g	ブリのごま焼 枝豆と人参のあっさり煮 ふきと油揚げの炒め煮 ツナじゃがバター 鶏ミンチと小松菜の煮物 エネルギー 445kcal 塩分 1.7g	鶏の天ぷら オニオンソテー じゃがいもといんげんの煮物 豚肉のチリソース炒め 大根とひじきの煮物 エネルギー 445kcal 塩分 1.8g	ロールキャベツの中華風 人参煮 エノキのナポリタン風 鶏肉のすき焼煮 さつま芋と小松菜の煮物 エネルギー 445kcal 塩分 2.2g	鶏の柚子胡椒炒め カリフラワーの甘酢漬け マカロニとツナの和風炒め 切干と小松菜の煮物 エネルギー 445kcal 塩分 1.6g
13	14	15	16	17
成人の日 お休み	まぐろカツ うま塩キャベツ 若芽と春雨のサラダ きのこ玉ねぎの卵とじ 一夜漬 エネルギー 445kcal 塩分 1.8g	キャベツと豚肉の塩あんかけ マカロニの明太マヨ和え 麩の甘酢炒め ひじき煮 エネルギー 445kcal 塩分 1.7g	プレーンオムレツ ピーマンと搾菜の中華和え 大根と柚子の甘酢漬け れんこんの五目炒め煮 白滝と人参のたらこ炒り エネルギー 445kcal 塩分 1.6g	鶏団子のケチャップ煮 枝豆のパペロンチーノ風 人参とぜんまいのナムル 大根とウインナーの洋風煮 おからと玉ねぎのサラダ エネルギー 445kcal 塩分 2.4g
20	21	22	23	24
ブリのごま醤油焼 インゲンとえのきの炒め物 キャベツの白ドレ和え 法蓮草と豆腐のチャンプルー 切干大根としらすの煮物 エネルギー 445kcal 塩分 1.6g	豚肉と茄子の中華炒め キャロットラペ 春雨と白菜の煮物 チンゲン菜ともやしのと和え物 エネルギー 445kcal 塩分 1.9g	ロールキャベツの赤ワイン煮 オクラのパペロンチーノ 高野豆腐の炒り煮 大根と鶏肉のごま味噌煮 青菜のマヨネーズ和え エネルギー 445kcal 塩分 1.8g	鶏肉のきのこあん うま塩キャベツ ぜんまいとコンニャクの炒め煮 大豆とベーコンのクリーム煮 菜の花とひじきのごま和え エネルギー 445kcal 塩分 1.8g	にしんの蒲焼 ふきのきんぴら 麩と若芽の酢の物 大根と竹輪の煮物 人参と鶏ミンチの炒め物 エネルギー 445kcal 塩分 2.2g
27	28	29	30	31
サワラの磯辺焼 人参のきんぴら 担々風春雨 白菜と鶏肉のとろみ煮 コールスローサラダ エネルギー 445kcal 塩分 1.6g	キャベツと高菜の炒め物 若芽ともやしの酢の物 大豆と大根の柚子風味煮 人参とコーンの和え物 エネルギー 445kcal 塩分 1.8g	白身フライ 春雨と菜の花の梅わさし和え キャベツと挽肉のカレー炒め 白菜のとろみ煮 エネルギー 445kcal 塩分 1.5g	豚キムチ 白菜と竹輪の煮びたし 味噌ジャガ煮 大豆煮 エネルギー 445kcal 塩分 1.7g	シイラ白醤油焼 インゲンソテー 切干とキャベツのごま酢和え 枝豆入り麻婆なす 白滝と人参のたらこ炒り エネルギー 445kcal 塩分 1.7g

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。