

# 2月 献立表

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
<b>ハムカツ</b> 大根と青菜の柚子和え きんぴら 五色煮豆 さっぱりキャベツのレモン風味 エネルギー 551kcal 塩分 1.6g	<b>バーベキューチキン</b> キャベツソテー れんこんの土佐煮 大根と竹輪の煮物 キャロットラペ エネルギー 477kcal 塩分 1.4g	<b>根菜入りハンバーグ</b> 平さやいんげん 切干大根とベーコンの煮物 マカロニとツナの和風炒め 菜の花とひじきのごま和え エネルギー 494kcal 塩分 2.0g	<b>サワラのごま焼</b> 人参のきんぴら おくらのとろろ和え じゃがいも青のりバター炒め チンゲン菜ともやし和え物 エネルギー 469kcal 塩分 1.6g	<b>プレーンオムレツ</b> ミックスソテー フレンチマカロニ 豚バラとキャベツの炒め物 一夜漬 エネルギー 532kcal 塩分 1.7g
10	11	12	13	14
<b>オニオンソースハンバーグ</b> インゲンとえのきの炒め物 野菜のピーナッツ和え きのこと玉ねぎの卵とじ 切干と人参のハリハリ エネルギー 470kcal 塩分 2.1g	<b>建国記念の日</b> お休み	<b>やわらかメンチカツ</b> 春雨のごま炒め 高野豆腐の卵とじ 白菜のとろみ煮 エネルギー 604kcal 塩分 2.4g	<b>メバルのバジルオリーブ焼</b> キャベツのコンソメ煮 人参のきな粉和え 白菜と鶏肉のとろみ煮 枝豆とコーンのバター風味 エネルギー 477kcal 塩分 1.4g	<b>あぶらかれいみりん焼</b> オクラのパペロンチーノ ポテトサラダ ナスと麩の炒め煮 白滝と人参のたらこ炒り エネルギー 488kcal 塩分 1.1g
17	18	19	20	21
<b>えびカツ</b> 青じそパスタ キャベツとザーサイのナムル 野菜のチリソース煮 塩枝豆 エネルギー 525kcal 塩分 1.8g	<b>鶏団子のトマト煮</b> うま塩キャベツ 担々風春雨 麩と大根の煮物 菜の花とひじきのごま和え エネルギー 503kcal 塩分 2.1g	<b>にしんの生姜煮</b> 小松菜のおひたし ぜんまいとコンニャクの炒め煮 キャベツと挽肉のカレー炒め 人参のおかかサラダ エネルギー 519kcal 塩分 1.9g	<b>鶏のちゃんちゃん焼き</b> 大豆と人参の煮物 大根と竹輪の煮物 オクラのおひたし エネルギー 469kcal 塩分 1.7g	<b>さば梅煮</b> キャベツと卵のみそマヨ和え 春雨と白菜の煮物 人参のきんぴら エネルギー 539kcal 塩分 1.8g
24	25	26	27	28
<b>振替休日</b> お休み	<b>ポテトコロッケ</b> 人参煮 春雨のごま炒め 豚肉と白菜のうま煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 エネルギー 557kcal 塩分 2.0g	<b>シイラ照焼</b> 塩枝豆 切干大根のコンソメ炒め ナスと麩の炒め煮 人参しりしり エネルギー 477kcal 塩分 2.0g	<b>やわらかハンバーグ</b> オニオンソテー じゃがいもといんげんの煮物 油揚げの玉子とじ 菜の花ときのこの和え物 エネルギー 471kcal 塩分 1.5g	<b>ポークチャップ</b> キャベツの白ドレ和え じゃが芋のそぼろあん 大根とひじきの煮物 エネルギー 527kcal 塩分 1.8g

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。