

# 4月 献立表

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	豚肉と青梗菜のカレー炒め エノキのナポリタン風 竹輪とじゃがいもの和風炒め 大豆と椎茸の煮物 エネルギー 495kcal 塩分 1.7g	鶏団子のトマト煮 きのこソテー キャベツとザーサイのナムル 炒り豆腐 一夜漬 エネルギー 492kcal 塩分 2.5g	ブリ塩焼き インゲンと人参のグラッセ さつま芋と小松菜の煮物 れんこんの五目炒め煮 こんにゃくの梅おかか和え エネルギー 473kcal 塩分 1.2g	鶏のちゃんちゃん焼き 一ロナスのオランダ煮 麩の甘酢炒め 法蓮草と油揚げの煮物 エネルギー 468kcal 塩分 1.9g
7	8	9	10	11
豚キムチ キャベツとツナのナムル シェルマカロニナポリタン ひじき煮 エネルギー 498kcal 塩分 1.7g	豆腐ハンバーグ 法蓮草 ポテトチキン 白菜と豚肉の柚子昆布 竹輪の辛子炒め エネルギー 505kcal 塩分 1.7g	北海道がたん煮 油揚げと大根の含め煮 マカロニとツナの和風炒め 菜の花ときのこの和え物 エネルギー 504kcal 塩分 1.9g	ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 たたきごぼう 豚肉と大根の煮物 枝豆とコーンのバター風味 エネルギー 469kcal 塩分 1.6g	ポテトコロッケ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 人参とぜんまいのナムル 鶏肉と野菜の中華炒め きくらげとこんにゃくの佃煮 エネルギー 572kcal 塩分 2.5g
14	15	16	17	18
ポークチャップ 人参のきな粉和え きのこ油揚げの甘辛炒め キャベツと小松菜のナムル エネルギー 511kcal 塩分 1.9g	ます白糍焼 オニオンソテー ポテトサラダ 大根と竹輪の煮物 ひじき煮 エネルギー 508kcal 塩分 1.5g	オニオンソースハンバーグ インゲンソテー 中華うま煮 パスタのクリーム煮 ふきのきんぴら エネルギー 479kcal 塩分 2.1g	春野菜の豚肉炒め ごぼうとさつま揚げの炒り煮 じゃが芋の洋風玉子とじ 白菜の梅しそマヨネーズ和え エネルギー 469kcal 塩分 1.9g	肉団子の柚子風味野菜あん 野菜のピーナッツ和え 法蓮草と豆腐のチャンプルー 白花豆煮 エネルギー 513kcal 塩分 2.0g
21	22	23	24	25
鶏の天ぷら さっぱりキャベツのレモン風味 玉子スパサラダ じゃが芋のそぼろあん 切干大根のカレーきんぴら エネルギー 470kcal 塩分 1.7g	豚肉とキャベツのトマトチーズ ごぼうのごま酢和え 大根とウインナーの洋風煮 竹輪の辛子炒め エネルギー 471kcal 塩分 1.9g	鶏肉とさつま芋の韓国風炒め もずくとなめこの三杯酢 厚揚げときのこのおろし煮 枝豆とコーンのバター風味 エネルギー 471kcal 塩分 1.7g	かつとじ 法蓮草 担々風春雨 佐賀県のっぺ汁風 ふきのきんぴら エネルギー 512kcal 塩分 2.5g	鶏肉のレモン風味焼 スパソテー 大根の甘酢漬け キャベツと豚肉の洋風炒め ひじき煮 エネルギー 516kcal 塩分 1.7g
28	29	30		
サバ塩焼き キャベツのコンソメ煮 オクラとめかぶの三杯酢 五色煮豆 人参しりしり エネルギー 507kcal 塩分 1.1g	昭和の日 お休み	キャベツと豚肉の塩あんかけ 大根のあっさり生姜漬け ツナじゃがバター 竹輪のカレー炒め エネルギー 488kcal 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