

4月 献立表(カロリー食)

月		火 1		水 2		木 3		金 4					
		赤魚の幽庵焼 菜の花 ネギ味噌炒め れんこんサラダ 味噌汁(揚げ・白菜)	麦 麦 麦 麦 麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物 すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦落 麦落 麦落 麦落 麦落	ホッグの照焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 若芽としらすのおひたし 味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 麦 麦 麦 麦	大根とつくねの煮物 鶏と蓮根のピリ辛煮 カリフラワーのピクルス 味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 麦 麦 麦 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				
		エネルギー	220kcal	487kcal	エネルギー	211kcal	467kcal	エネルギー	206kcal	462kcal	エネルギー	188kcal	456kcal
		たんぱく質	16.3g	22.1g	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	21.2g	26.3g	たんぱく質	11.2g	17.2g
		脂質	9.6g	11.2g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	8.6g	9.4g	脂質	7.7g	9.3g
		炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	15.8g	70.7g	炭水化物	9.6g	64.5g	炭水化物	18.6g	73.7g
		ナトリウム	717mg	944mg	ナトリウム	614mg	761mg	ナトリウム	720mg	948mg	ナトリウム	698mg	927mg
		食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g
7		8		9		10		11					
		揚げ豆腐の焼肉あん フロッコリー 人参じりじり レンコンとフキの煮物 味噌汁(揚げ・キャベツ)	乳麦 麦 麦 麦 麦	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 白菜と焼肉の旨煮 カリフラワーの柚子味噌和え 味噌汁(豆腐・巻麩)	麦 麦 麦 麦 麦	サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのどろみ煮 味噌汁(揚げ・小松菜)	乳麦 麦 麦 麦 麦	鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え 味噌汁(切干・なめこ)	麦 麦 麦 麦 麦	スゐカツ 塩枝豆 カリフラワーの煮物 オクラともずくのピーマン味噌和え 味噌汁(若芽・揚げ)	麦 麦 麦 麦 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		
		エネルギー	223kcal	491kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	254kcal	509kcal	エネルギー	224kcal	490kcal
		たんぱく質	14.1g	20.0g	たんぱく質	11.8g	17.7g	たんぱく質	15.9g	20.9g	たんぱく質	13.1g	19.0g
		脂質	10.7g	12.3g	脂質	9.3g	10.4g	脂質	13.8g	14.6g	脂質	10.0g	11.6g
		炭水化物	19.0g	74.3g	炭水化物	21.0g	76.9g	炭水化物	14.3g	69.0g	炭水化物	21.3g	76.3g
		ナトリウム	530mg	757mg	ナトリウム	737mg	964mg	ナトリウム	731mg	958mg	ナトリウム	669mg	920mg
		食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g
14		15		16		17		18					
		赤魚のカレー揚げ ぎのこソテー 鶏肉の青じそ南蛮 菜の花の菜種和え 味噌汁(しめじ・切干)	麦 乳麦 麦 麦 麦	鶏肉のこま焼 ピーマンソテー 大根の細香煮 じゃが芋の中華風サラダ 味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦 麦 麦 麦 麦	鯖の磯辺焼き 法蓮草の煮ひたし 大根とベーコンの煮物 竹の子のカレーそば炒め 味噌汁(白菜・人参)	麦 麦 麦 麦 麦	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め ひじきの真だくさん煮 インゲンのごま和え 味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 麦 麦 麦 麦	フリの西京焼 ミックスソテー カリフラワーの塩炒め キャベツと蒸し鶏の辛子和え すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦 麦 麦 麦 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		
		エネルギー	260kcal	515kcal	エネルギー	256kcal	520kcal	エネルギー	232kcal	494kcal	エネルギー	243kcal	499kcal
		たんぱく質	18.7g	23.8g	たんぱく質	15.7g	21.3g	たんぱく質	14.3g	20.0g	たんぱく質	17.5g	22.8g
		脂質	14.4g	15.2g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	13.7g	14.6g	脂質	10.4g	11.1g
		炭水化物	15.4g	70.0g	炭水化物	17.4g	73.5g	炭水化物	13.9g	69.6g	炭水化物	18.2g	73.4g
		ナトリウム	640mg	866mg	ナトリウム	715mg	942mg	ナトリウム	644mg	870mg	ナトリウム	738mg	910mg
		食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.3g
21		22		23		24		25					
		大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと鶏の塩しモンパスタ 味噌汁(しめじ・切干)	麦 麦 麦 麦 麦	メンチカツ 塩ゆでアスパラ 麩とえのきのさっと煮 法蓮草のおひたし 味噌汁(若芽・キャベツ)	乳麦 麦 麦 麦 麦	白身魚の西京焼 うま塩キャベツ 豚肉とじゃが芋の昆布煮 竹輪の五色さんびら 味噌汁(白菜・ひじき)	麦 麦 麦 麦 麦	マーボ豆腐 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦落 麦落 麦落 麦落 麦落	あぶらかれいみぞれ煮 ピーマンソテー 白菜と麩の玉子とじ ーロナスのオランダ煮 味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦 麦 麦 麦 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		
		エネルギー	239kcal	494kcal	エネルギー	217kcal	474kcal	エネルギー	205kcal	464kcal	エネルギー	220kcal	484kcal
		たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	9.9g	15.2g	たんぱく質	11.4g	16.6g	たんぱく質	16.5g	22.1g
		脂質	13.1g	13.9g	脂質	12.2g	13.0g	脂質	11.1g	12.4g	脂質	10.1g	11.0g
		炭水化物	17.0g	71.6g	炭水化物	17.5g	72.8g	炭水化物	15.8g	70.0g	炭水化物	15.5g	71.6g
		ナトリウム	784mg	1010mg	ナトリウム	627mg	879mg	ナトリウム	841mg	1006mg	ナトリウム	734mg	961mg
		食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.4g
28		29		30									
		豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け 味噌汁(豆腐・巻麩)	麦 麦 麦 麦 麦	鶏のこまダレ煮 菜の花 厚揚げとしめじの煮物 キャロットラペ すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 麦 麦 麦 麦								
		おかず	セット	おかず	セット	おかず	セット						
		エネルギー	241kcal	508kcal	エネルギー	226kcal	480kcal						
		たんぱく質	14.8g	20.7g	たんぱく質	12.4g	17.5g						
		脂質	11.6g	12.7g	脂質	12.0g	12.8g						
		炭水化物	17.5g	73.4g	炭水化物	17.6g	72.0g						
		ナトリウム	723mg	950mg	ナトリウム	717mg	865mg						
		食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.2g						
昭和の日 お休み													

昭和の日
お休み

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！

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時頃までにお召し上がり下さい。

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

4月 献立表(腎臓食)

月		火 1		水 2		木 3		金 4					
		ポテトコロッケ オニオンソテー 豚肉のマヨマスタード炒め 中華サラダ	卵乳麦 乳麦 卵麦 乳麦	煮込みタンポドリーチキン 人参のレモン煮 小倉釜時 コールスローサラダ	卵乳麦 乳麦 卵麦 卵乳麦	白身フライ うま塩キャベツ けんちん煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦 麦か 麦 乳麦落	ナスと鶏肉のしき焼 クリームコロッケ 人参とぜんまいのナムル	麦 乳麦か 麦 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				
		エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	410kcal	653kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	350kcal	593kcal
		たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	10.5g	14.6g
		脂質	24.4g	25.0g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	24.3g	24.9g
		炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	39.2g	92.0g	炭水化物	23.8g	76.6g	炭水化物	22.9g	75.7g
		ナトリウム	800mg	801mg	ナトリウム	434mg	435mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	677mg	678mg
		カリウム	333mg	394mg	カリウム	447mg	508mg	カリウム	456mg	517mg	カリウム	493mg	554mg
		リン	109mg	174mg	リン	113mg	178mg	リン	144mg	209mg	リン	130mg	195mg
		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	食塩相当量	1.7g	1.7g
7		8		9		10		11					
さつま芋と鶏肉の炒め物 豆腐の塩あんかけ煮 ひじきのごまマヨ和え	麦 麦か 卵乳麦	麦 乳麦 麦 麦	白身魚の和風あん 人参のレモン煮 春雨ダシタン 豚肉と大根のピリ辛煮	麦 乳麦 麦 麦	チキンのアイオリソース インゲンソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 キャベツの白ドレ和え	卵乳麦 乳麦 麦 卵麦	鯖の磯辺焼き うま塩キャベツ 赤玉南瓜煮 四色なます	麦 麦か 麦 麦	37245糖質 VME前草と鶏肉の131炒め8497 ごま風味炒め レインボーサラダ	麦 卵麦 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		
		エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	371kcal	614kcal
		たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	11.3g	15.4g
		脂質	21.6g	22.2g	脂質	15.2g	15.8g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	24.9g	25.5g
		炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	31.9g	84.7g	炭水化物	23.9g	76.7g
		ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	592mg	593mg	ナトリウム	736mg	737mg
		カリウム	565mg	626mg	カリウム	463mg	524mg	カリウム	698mg	759mg	カリウム	422mg	483mg
		リン	148mg	213mg	リン	204mg	269mg	リン	180mg	245mg	リン	127mg	192mg
		食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g
14		15		16		17		18					
マーボ豆腐 ひとくちがんも煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	麦落 麦 卵麦	麦落 乳麦 麦落	豚バラと蓮根の炒め物 ジャガ芋の洋風あんかけ キャベツのピーナツ和え	麦落 乳麦 麦落	鯖のバスルオリーフ焼 人参ジャトー キャベツの麻婆あんかけ だだきごぼう	麦落 麦 麦落 麦	チキンのオイスターマヨ オニオンソテー さんびられんこん ーロナスのオレンジ煮	卵麦 乳麦 麦 麦	豚肉ときこのコチュジャン炒め バジルポテトチキン 大根なます	麦 卵乳麦 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		
		エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	360kcal	603kcal
		たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	13.0g	17.1g
		脂質	22.1g	22.7g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	23.4g	24.0g
		炭水化物	15.5g	68.3g	炭水化物	25.2g	78.0g	炭水化物	25.4g	78.2g	炭水化物	23.6g	76.4g
		ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	702mg	703mg
		カリウム	307mg	368mg	カリウム	620mg	681mg	カリウム	390mg	451mg	カリウム	583mg	644mg
		リン	140mg	205mg	リン	160mg	225mg	リン	129mg	194mg	リン	181mg	246mg
		食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g
21		22		23		24		25					
ハッシュドポーク 大根とひじきの煮物 キャベツのピリ辛マヨネーズ	乳 麦 卵麦か	麦落 麦 卵麦	マーボなす じゃが芋のそぼろあん 青菜のわさび和え	麦落 麦 卵麦	鯖の竜田揚げ オニオンソテー さつま芋の甘露煮 キャベツのミモザサラダ	麦 乳麦 麦 卵麦	チキンピカタ トマトソース けんちん煮 マッシュサラダ	卵麦 麦 麦 卵乳麦	カレーの照焼 うま塩キャベツ ナスの挽肉炒め レインボーサラダ	麦 麦か 麦 卵麦			
		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		
		エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	387kcal	630kcal
		たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	11.8g	15.9g
		脂質	19.0g	19.6g	脂質	27.2g	27.8g	脂質	25.4g	26.0g	脂質	28.2g	28.8g
		炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	24.3g	77.1g	炭水化物	25.4g	78.2g	炭水化物	22.4g	75.2g
		ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	508mg	509mg
		カリウム	495mg	556mg	カリウム	629mg	690mg	カリウム	534mg	595mg	カリウム	486mg	547mg
		リン	135mg	200mg	リン	146mg	211mg	リン	133mg	198mg	リン	155mg	220mg
		食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g
28		29		30									
キャベツと豚肉の塩あんかけ クリームコロッケ バジルポテトチキン	乳麦か 卵乳麦	乳麦か 卵乳麦	鯖のごま醤油焼 人参グラッセ ナスの炒り煮 大根なます	麦 乳麦 麦 麦									
		おかず	セット			おかず	セット						
		エネルギー	383kcal	626kcal	昭和の日 お休み		エネルギー	408kcal	651kcal				
		たんぱく質	11.5g	15.6g			たんぱく質	12.3g	16.4g				
		脂質	28.7g	29.3g			脂質	28.5g	29.1g				
		炭水化物	18.0g	70.8g			炭水化物	25.3g	78.1g				
		ナトリウム	509mg	510mg			ナトリウム	674mg	675mg				
		カリウム	401mg	462mg			カリウム	592mg	653mg				
		リン	123mg	188mg			リン	198mg	263mg				
		食塩相当量	1.3g	1.3g			食塩相当量	1.7g	1.7g				

昭和の日
お休み

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！

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時頃までにお召し上がり下さい。

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

4月 献立表(透析食)

月		火 1		水 2		木 3		金 4					
		マーボなす 鶏こぼろ 野菜サラダ ドレッシング（小袋）	麦落 麦 卵麦えが 麦	鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 マッシュサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	赤魚のこま焼 人参グラッセ 鶏肉と厚揚げの煮物 ナスの油炒め	麦 乳麦 麦 麦	豚バラと蓮根の炒め物 ジャガ芋の洋風あんかけ 鶏菜と枝豆の梅おかしサラダ	麦落 乳麦 麦 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				
		エネルギー	339kcal	629kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	エネルギー	333kcal	623kcal	エネルギー	330kcal	620kcal
		たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	12.4g	17.3g
		脂質	23.3g	24.0g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	20.2g	20.9g	脂質	20.0g	20.7g
		炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	24.6g	87.5g
		ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	726mg	727mg
		カリウム	491mg	563mg	カリウム	534mg	606mg	カリウム	606mg	678mg	カリウム	717mg	789mg
		リン	148mg	225mg	リン	143mg	220mg	リン	212mg	289mg	リン	196mg	273mg
		食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g
7		8		9		10		11					
		鯖の塩焼 法蓮草の煮びだし 麻婆大豆 人参のおかしサラダ	麦 麦落 麦	こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ 里芋のそぼろ煮 コールスローサラダ	乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら ブロッコリーの煮物 大根のピリッと柚子風味サラダ	麦 麦 麦 卵	豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮まし ハムと春雨のサラダ	麦 卵麦 卵乳麦	サリフの幽庵焼 ミックスソテー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 パンパシニコサラダ	麦 乳麦 麦 乳麦		
		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		
		エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	332kcal	622kcal	エネルギー	263kcal	553kcal
		たんぱく質	19.2g	24.1g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	16.3g	21.2g
		脂質	18.7g	19.4g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	20.9g	21.6g	脂質	13.8g	14.5g
		炭水化物	13.8g	76.7g	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	17.1g	80.0g
		ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	784mg	785mg	ナトリウム	520mg	521mg
		カリウム	675mg	747mg	カリウム	533mg	605mg	カリウム	393mg	465mg	カリウム	619mg	691mg
		リン	235mg	312mg	リン	151mg	228mg	リン	148mg	225mg	リン	229mg	306mg
		食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g
14		15		16		17		18					
		赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ	麦 麦 乳麦 卵乳麦	揚げ豆腐の南蛮づけ ひじきと挽肉の炒め物 フレンチマカロニ	麦 乳麦 卵乳麦	鯖の照焼 ミックスソテー 蒸し鶏と春雨の炒め物 切干と法蓮草のこまマヨネーズ	麦 乳麦 麦 卵麦	鶏のスタミナ醤油焼き ブロッコリー けんちん煮 中華サラダ	麦 麦 麦 乳麦	酢豚 れんこんの五目炒め煮 切干大根煮	麦 麦 麦 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		
		エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	318kcal	608kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	302kcal	592kcal
		たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	13.6g	18.5g
		脂質	17.2g	17.9g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	19.3g	20.0g	脂質	9.0g	9.7g
		炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	30.5g	93.4g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	41.3g	104.2g
		ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	806mg	807mg
		カリウム	512mg	584mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	455mg	527mg	カリウム	619mg	691mg
		リン	186mg	263mg	リン	138mg	215mg	リン	64mg	141mg	リン	209mg	286mg
		食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g
21		22		23		24		25					
		白身魚の唐揚げ インゲンソテー ナスの油炒め キャベツの白だし和え	麦 乳麦 麦 卵麦	鶏肉のこま焼き オクラのペペロンチーノ 切干大根としらすの煮物 コーンサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	肉弁の具 里芋の和風クリーム煮 大根なます	麦 乳麦 麦	ブリの磯辺焼 ブロッコリー 蒸し鶏の炒め物 揚げじゃがの煮っころがし	麦 麦 卵乳麦 麦	ホークチャップ 大豆とごぼうの煮物 五苺野菜の甘酢和え	乳 麦 麦 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		
		エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	341kcal	631kcal	エネルギー	305kcal	595kcal	エネルギー	284kcal	574kcal
		たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	16.1g	21.0g
		脂質	19.9g	20.6g	脂質	21.4g	22.1g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	12.6g	13.3g
		炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	22.4g	85.3g	炭水化物	26.7g	89.6g
		ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	795mg	796mg
		カリウム	566mg	638mg	カリウム	524mg	596mg	カリウム	652mg	724mg	カリウム	838mg	910mg
		リン	192mg	269mg	リン	89mg	166mg	リン	151mg	228mg	リン	226mg	303mg
		食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g
28		29		30									
		豚肉と野菜のトマト炒め 切干大根煮 マッシュサラダ	麦 麦 卵乳麦		鶏肉の塩こしょう焼 インゲンソテー キャベツの土佐煮 れんこんサラダ	麦 乳麦 麦 卵麦							
		おかず セット	おかず セット		おかず セット								
		エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	270kcal	560kcal						
		たんぱく質	12.3g	17.2g	たんぱく質	16.0g	20.9g						
		脂質	19.5g	20.2g	脂質	17.7g	18.4g						
		炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	10.6g	73.5g						
		ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	705mg	706mg						
		カリウム	518mg	590mg	カリウム	531mg	603mg						
		リン	156mg	233mg	リン	87mg	164mg						
		食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g						

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時頃までにお召し上がり下さい。

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