

# 5月 献立表

月	火	水	木	金
			1	2
			サワラのごま醤油焼 小松菜の柚子和え 白菜と揚げの旨煮 マカロニのコーンクリーム煮 枝豆のペペロンチーノ風 エネルギー 491kcal 塩分 1.6g	鶏肉のサルサ風ソース うま塩キャベツ 切干大根のカレーきんぴら 高野豆腐の卵とじ 白菜のとろみ煮 エネルギー 496kcal 塩分 1.8g
5	6	7	8	9
こどもの日 お休み	振替休日 休み	プレーンオムレツ キャベツのコンソメ煮 カリフラワーのピクルス 鶏肉ときのこのピリ辛炒め 菜の花のごま味噌和え エネルギー 477kcal 塩分 1.8g	酢鶏 和風コールスロー 麩と大根の煮物 オクラのおひたし エネルギー 471kcal 塩分 1.4g	ロールキャベツの中華風 インゲンソテー ーロナスのオランダ煮 鶏肉とさつま芋のマスタード炒め 竹輪のごま炒め エネルギー 491kcal 塩分 2.2g
12	13	14	15	16
肉団子の柚子風味野菜あん エノキのナポリタン風 玉ねぎと高野豆腐の煮物 切干大根としらすの煮物 エネルギー 480kcal 塩分 2.2g	えびカツ インゲンと人参のグラッセ じゃが芋とコーンのコンソメ味 麩の洋風トマト煮 キャベツの酢漬け エネルギー 483kcal 塩分 1.6g	和風おろしハンバーグ 白菜の土佐酢和え きんぴられんこん 野菜とハムの卵炒め ひじき煮 エネルギー 480kcal 塩分 1.8g	お魚ザンギ ピーマンときのこの炒め物 人参のおかかサラダ 大豆と大根の柚子風味煮 ふきの含め煮 エネルギー 485kcal 塩分 2.1g	鶏の天ぷら ミックスソテー 青のりポテトサラダ 菜の花とベーコンのパスタ 白菜のとろみ煮 エネルギー 491kcal 塩分 1.7g
19	20	21	22	23
やわらかメンチカツ キャベツとインゲンのソテー 豆腐としめじのとろみ煮 野菜のおひたし エネルギー 554kcal 塩分 2.3g	ハーブチキンソテー さっぱりキャベツのレモン風味 おくらのとろろ和え 四川マーボ春雨 菜の花のごま味噌和え エネルギー 499kcal 塩分 1.5g	にしんの蒲焼 インゲンと人参のグラッセ きんぴら 野菜炒め 一夜漬 エネルギー 519kcal 塩分 2.2g	麻婆豆腐 カリフラワーのピクルス 大根とウィンナーの洋風煮 キャベツの土佐煮 エネルギー 479kcal 塩分 1.9g	チーズささみフライ 小松菜の柚子和え キャベツとザーサイのナムル 野菜の味噌絡め オクラのおひたし エネルギー 494kcal 塩分 1.9g
26	27	28	29	30
プリのごま焼 キャベツの酢漬け 切干大根煮 じゃが芋と人参のカレー炒め 菜の花のおひたし エネルギー 494kcal 塩分 1.7g	肉団子の根菜あんかけ さつま芋のからしマヨ 大根と竹輪の煮物 ふきの含め煮 エネルギー 472kcal 塩分 1.8g	ポークジンジャー オクラとツナの辛み和え ナスと麩の炒め煮 こんにゃくの梅おかか和え エネルギー 490kcal 塩分 1.6g	ハムカツ 玉ねぎ煮 じゃがいもといんげんの煮物 高野豆腐と大豆のトマト煮 大根と落の照り煮 エネルギー 571kcal 塩分 1.9g	サバ塩焼き ピーマンときのこの炒め物 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 味噌ジャガ煮 菜の花とツナの辛子和え エネルギー 486kcal 塩分 1.2g

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。