

6月 献立表

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
豚バラとキャベツのスタミナ炒め オクラのおかか和え梅風味 じゃが芋の洋風玉子とし ピーマンと鶏挽肉の炒め物 エネルギー 537kcal 塩分 1.8g	あぶらかれいみりん焼 インゲンソテー なすの中華風南蛮漬け 豚肉と春雨の甘辛煮 人参とコーンの和え物 エネルギー 487kcal 塩分 1.4g	鶏の天ぷら ミックスソテー キャベツと油揚げの味噌煮 菜の花とベーコンのパスタ 白菜のとろみ煮 エネルギー 474kcal 塩分 1.8g	ロールキャベツの白味噌仕立て 人参のきんぴら ゴボウのピリ辛サラダ 切干大根と豚肉の炒め物 鶏ミンチと小松菜の煮物 エネルギー 520kcal 塩分 1.8g	鶏肉とさつまいの韓国風炒め 人参とコーンのツナマヨ和え 玉ねぎと高野豆腐の煮物 オクラのおひたし エネルギー 516kcal 塩分 1.7g
9	10	11	12	13
えびカツ オクラのパペロンチーノ マカロニとパプリカのサラダ 白菜と鶏肉のとろみ煮 キャベツと小松菜のナムル エネルギー 527kcal 塩分 1.5g	豚肉とキャベツのトマトチーズ 春雨のごま炒め ナスと麩の炒め煮 人参のフレンチサラダ エネルギー 482kcal 塩分 1.7g	やわらかハンバーグ 枝豆と人参のあっさり煮 さつまいと切干大根の煮物 油揚げの玉子とし 青菜のマヨネーズ和え エネルギー 472kcal 塩分 1.4g	ブリの塩焼 キャベツの漬物柚子風味 オクラのさっぱりオリーフ 麩の洋風トマト煮 ひじき煮 エネルギー 489kcal 塩分 1.6g	ポテトコロッケ スパソテー 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツと豚肉の洋風炒め 切干大根煮 エネルギー 590kcal 塩分 2.1g
16	17	18	19	20
牛焼肉炒め わかめとパプリカの和え物 マカロニのコーンクリーム煮 一夜漬 エネルギー 584kcal 塩分 1.8g	豆腐ハンバーグ 人参のきんぴら キャベツと煮し鶏のおかかドレッシング 豚バラと春雨のニラ玉炒め 小松菜の辛子和え エネルギー 501kcal 塩分 1.8g	ます白糍焼 うま塩キャベツ 人参とさつまい揚げの金平 根菜と大豆の洋風煮 一夜漬 エネルギー 507kcal 塩分 1.6g	鶏肉のマーマレード煮 きのこソテー カレーコールスロー 野菜の味噌絡め 白菜とひじきの煮物 エネルギー 486kcal 塩分 1.5g	肉団子の根菜あんかけ 大根の酢醤油漬け ナスと麩の炒め煮 竹輪の辛子炒め エネルギー 475kcal 塩分 1.8g
23	24	25	26	27
さば梅煮 ぜんまいとコンニャクの炒め煮 麩と大根の煮物 枝豆とコーンのバター風味 エネルギー 544kcal 塩分 1.4g	鶏肉のごま醤油焼き インゲンと人参のグラッセ じゃが芋のそぼろあん きのこ玉ねぎの卵とし キャベツの土佐煮 エネルギー 505kcal 塩分 2.2g	サワラの西京焼 ピーマンと搾菜の中華和え れんこんの土佐煮 キャベツと挽肉のカレー炒め 人参のフレンチサラダ エネルギー 495kcal 塩分 1.8g	とんかつ ミックスソテー 野菜の三杯酢 菜の花とベーコンのパスタ ふきのきんぴら エネルギー 609kcal 塩分 1.8g	鶏肉のねぎ塩だれ オクラのおひたし 春雨のごま炒め キャベツの麻婆あんかけ 人参のきんぴら エネルギー 487kcal 塩分 1.6g
30				
鶏のちゃんちゃん焼き マカロニトマト炒め ナスと麩の炒め煮 大根と柚子の甘酢漬け エネルギー 508kcal 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