

6月 献立表(カロリーー食)

月 2		火 3		水 4		木 5		金 6	
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もやしスラ 味噌汁(しめじ・切干)		メンチカツ 人参のきんぴら 麩とえのきのさっと煮 法蓮草のおひだし 味噌汁(若芽・キャベツ)		フリのこま焼 塩ゆでアスパラ 和風ポトフ 白菜と挽肉の旨煮 すまし汁(錦糸玉子・えのき)		鶏のいそへ焼 ミックソテー 野菜のチリソース煮 菜の花としめじの和え物 すまし汁(えのき・おつゆ麩)		あぶらかれいみぞれ煮 ビーマンソテー 白菜と麩の玉子とし カボチャとハムのサラダ すまし汁(椎茸・豆腐)	
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	エネルギー	225kcal	エネルギー	229kcal	エネルギー	249kcal	エネルギー	234kcal
たんぱく質	13.8g	たんぱく質	9.8g	たんぱく質	16.3g	たんぱく質	17.5g	たんぱく質	18.1g
脂質	13.1g	脂質	12.6g	脂質	11.5g	脂質	12.6g	脂質	8.7g
炭水化物	17.0g	炭水化物	18.4g	炭水化物	14.2g	炭水化物	15.8g	炭水化物	19.5g
ナトリウム	784mg	ナトリウム	624mg	ナトリウム	731mg	ナトリウム	710mg	ナトリウム	775mg
食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	2.0g
9		10		11		12		13	
豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ビーマン炒め 大根の甘酢漬け 味噌汁(豆腐・巻麩)		白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏じゃが煮 フロコリーの玉子とし 味噌汁(巻麩・揚げ)		鶏のこまタレ煮 菜の花 厚揚げとぶきの煮物 キャロットラペ すまし汁(椎茸・豆腐)		豚肉ときこのコンソメバター 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひだし 味噌汁(揚げ・小松菜)		鶏のスタミナ醤油焼き 人参グロッゼ 里芋の和風クリーム煮 若芽としらすのおひだし すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	
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	241kcal	エネルギー	258kcal	エネルギー	226kcal	エネルギー	207kcal	エネルギー	241kcal
たんぱく質	14.8g	たんぱく質	18.3g	たんぱく質	12.4g	たんぱく質	15.3g	たんぱく質	16.7g
脂質	11.6g	脂質	12.3g	脂質	12.0g	脂質	11.1g	脂質	12.2g
炭水化物	17.5g	炭水化物	17.2g	炭水化物	17.6g	炭水化物	12.3g	炭水化物	15.5g
ナトリウム	723mg	ナトリウム	461mg	ナトリウム	717mg	ナトリウム	806mg	ナトリウム	742mg
食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.2g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	1.9g
16		17		18		19		20	
鶏肉のマーメレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とし ひじきとごぼうのナムル 味噌汁(豆腐・小松菜)		ザワラの蒸し煮 ビーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 マリネサラダ すまし汁(若芽・豆腐)		えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め 菜の花としめじの和え物 すまし汁(錦糸玉子・えのき)		フリのこま醤油焼 インゲンソテー 炒り豆腐 蒸し鶏と小松菜のこま和え すまし汁(若芽・おつゆ麩)		白身魚の唐揚げ チンゲン菜ソテー 豚肉と厚揚げの煮物 白菜の煮ひだし 味噌汁(しめじ・切干)	
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	エネルギー	262kcal	エネルギー	197kcal	エネルギー	261kcal	エネルギー	215kcal
たんぱく質	12.5g	たんぱく質	16.7g	たんぱく質	13.4g	たんぱく質	19.6g	たんぱく質	16.2g
脂質	12.8g	脂質	13.9g	脂質	8.9g	脂質	14.8g	脂質	10.8g
炭水化物	14.1g	炭水化物	15.7g	炭水化物	16.9g	炭水化物	12.3g	炭水化物	13.2g
ナトリウム	668mg	ナトリウム	856mg	ナトリウム	837mg	ナトリウム	745mg	ナトリウム	621mg
食塩相当量	1.7g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.6g
23		24		25		26		27	
揚げ豆腐の南蛮揚げ 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風 味噌汁(白菜・人参)		赤魚の幽庵焼 菜の花 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんサラダ 味噌汁(揚げ・白菜)		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)		ホッケの照焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とし 春雨のビーナッツ和え 味噌汁(しめじ・キャベツ)		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)	
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	231kcal	エネルギー	205kcal	エネルギー	211kcal	エネルギー	233kcal	エネルギー	188kcal
たんぱく質	13.7g	たんぱく質	13.4g	たんぱく質	13.6g	たんぱく質	21.1g	たんぱく質	11.2g
脂質	11.2g	脂質	10.1g	脂質	10.3g	脂質	9.6g	脂質	7.7g
炭水化物	19.0g	炭水化物	14.8g	炭水化物	15.8g	炭水化物	13.1g	炭水化物	18.6g
ナトリウム	612mg	ナトリウム	662mg	ナトリウム	614mg	ナトリウム	718mg	ナトリウム	698mg
食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.8g
30									
揚げ豆腐の挽肉あん フロコリー 竹輪のこま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ 味噌汁(若芽・しめじ)									
おかず セット									
エネルギー	241kcal								
たんぱく質	18.0g								
脂質	11.3g								
炭水化物	18.4g								
ナトリウム	819mg								
食塩相当量	2.1g								

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

6月 献立表(腎臓食)

月 2			火 3			水 4			木 5			金 6		
ハッシュドポーク 大根とひじきの煮物 マゼドニアンサラダ			マーボナス パスタのクリーム煮 わかめとパプリカの和え物			鯖の竜田揚げ オニオンソテー 春雨と鶏肉の炒め煮 キャベツのミモザサラダ			チキンピカタ トマトソース 高菜と大根の煮物 マッシュサラダ			カレーの照焼 うま塩キャベツ ナスの鶏肉炒め レインボーサラダ		
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	399kcal	642kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	401kcal	644kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	387kcal	630kcal
たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	11.8g	15.9g
脂質	23.7g	24.3g	脂質	26.0g	26.6g	脂質	27.1g	27.7g	脂質	24.2g	24.8g	脂質	28.2g	28.8g
炭水化物	34.3g	87.1g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	23.6g	76.4g	炭水化物	23.2g	76.0g	炭水化物	22.4g	75.2g
ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	749mg	750mg	ナトリウム	508mg	509mg
カリウム	533mg	594mg	カリウム	521mg	582mg	カリウム	379mg	440mg	カリウム	520mg	581mg	カリウム	486mg	547mg
リン	136mg	201mg	リン	140mg	205mg	リン	167mg	232mg	リン	183mg	248mg	リン	155mg	220mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g
9			10			11			12			13		
豚肉と野菜の中華炒め クリームコロッケ パスタのサラダ			中華風親子煮 キャベツの麻婆あんかけ えびマゼドニアン			鯖のこま醤油焼 人参グラッセ ナスの炒り煮 ひじきの柚子胡椒マヨ			コーヤチャンプルー マカロニと法蓮草のソテー コーンスローサラダ			キャベツメンチ 人参のきんぴら 豆腐の塩あんかけ煮 青のりマゼドニアン		
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	401kcal	644kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	エネルギー	406kcal	649kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	354kcal	597kcal
たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	9.0g	13.1g
脂質	28.7g	29.3g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	31.0g	31.6g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	22.6g	23.2g
炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	28.3g	81.1g	炭水化物	20.6g	73.4g	炭水化物	24.0g	76.8g	炭水化物	27.6g	80.4g
ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	613mg	614mg
カリウム	275mg	336mg	カリウム	513mg	574mg	カリウム	526mg	587mg	カリウム	332mg	393mg	カリウム	476mg	537mg
リン	93mg	158mg	リン	180mg	245mg	リン	164mg	229mg	リン	109mg	174mg	リン	114mg	179mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g
16			17			18			19			20		
肉じゃか ナスの鶏肉炒め ひじきのこまマヨ和え			鶏肉とれんこんの照り煮 インゲンソテー キャベツとザーサイ炒め 大根のピリッと柚子風味サラダ			ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参グラッセ 豚肉と大根のピリ辛煮 マゼドニアンサラダ			鶏の甘酢煮 オニオンソテー ジャガ芋の中華炒め 春雨のサラダ			フリ田楽 オクラのペペロンチーノ 赤玉南瓜煮 和風サラダ		
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	406kcal	649kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	345kcal	588kcal
たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	12.9g	17.0g
脂質	31.2g	31.8g	脂質	25.6g	26.2g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	23.9g	24.5g	脂質	16.9g	17.5g
炭水化物	21.1g	73.9g	炭水化物	17.1g	69.9g	炭水化物	22.8g	75.6g	炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	35.1g	87.9g
ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	704mg	705mg
カリウム	627mg	688mg	カリウム	631mg	692mg	カリウム	459mg	520mg	カリウム	382mg	443mg	カリウム	655mg	716mg
リン	131mg	196mg	リン	183mg	248mg	リン	93mg	158mg	リン	103mg	168mg	リン	134mg	199mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g
23			24			25			26			27		
酢豚 人参しりしり 切干と法蓮草のこまマヨネーズ			赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら かぼちゃのゴマ煮 大根のマヨネーズ和え			煮込みタンドリーチキン 人参のレモン煮 春雨としめじの炒め物 青のりポテトサラダ			日身フライ 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			ナスと鶏肉のしき焼 キャベツの麻婆あんかけ 人参とぜんまいのナムル		
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	352kcal	595kcal	エネルギー	331kcal	574kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	328kcal	571kcal
たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	11.8g	15.9g
脂質	16.9g	17.5g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	19.6g	20.2g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	20.0g	20.6g
炭水化物	38.7g	91.5g	炭水化物	34.2g	87.0g	炭水化物	34.9g	87.7g	炭水化物	23.8g	76.6g	炭水化物	26.6g	79.4g
ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	863mg	864mg
カリウム	696mg	757mg	カリウム	737mg	798mg	カリウム	440mg	501mg	カリウム	456mg	517mg	カリウム	618mg	679mg
リン	167mg	232mg	リン	160mg	225mg	リン	116mg	181mg	リン	144mg	209mg	リン	162mg	227mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g
30														
さつま芋と鶏肉の炒め物 麩の野菜あんかけ 竹輪のソースマヨ														
おかず セット														
エネルギー	352kcal	595kcal												
たんぱく質	10.7g	14.8g												
脂質	16.5g	17.1g												
炭水化物	38.8g	91.6g												
ナトリウム	717mg	718mg												
カリウム	570mg	631mg												
リン	138mg	203mg												
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

6月 献立表(透析食)

月 2			火 3			水 4			木 5			金 6		
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			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			肉丼の具 里芋の和風クリーム煮 インゲンのこま和え			フリの磯辺焼 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			ホークチャップ 大豆とごぼうの煮物 五目野菜の甘酢和え		
麦 乳麦 麦 卵麦			麦 麦 麦 卵麦			麦 乳麦 麦 麦			麦 乳麦 麦 麦			麦 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		
エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	341kcal	631kcal	エネルギー	274kcal	564kcal	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	13.1g	18.0g	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	14.2g	14.9g	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	24.6g	87.5g	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	801mg	802mg	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	674mg	746mg	カリウム	652mg	724mg	カリウム	838mg	910mg
リン	192mg	269mg	リン	89mg	166mg	リン	230mg	307mg	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	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g
9			10			11			12			13		
豚肉と野菜のトマト炒め スープキャベツ マッシュサラダ			白身魚のムニエル カルダリソース(小袋) ナスの挽肉炒め キャベツのピーナッツ和え			鶏肉の塩こしょう焼 インゲンソテー キャベツの土佐煮 中華サラダ			アジのこま焼 ミックスソテー 豚肉のマヨマスタード炒め キャロットエック			揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー スパゲティタリアン 若芽と蒲鉾の和え物		
麦 乳麦 卵麦			麦 卵麦 乳麦 麦落			麦 乳麦 麦 乳麦			麦 乳麦 卵麦 卵麦			麦 乳麦 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	295kcal	585kcal	エネルギー	334kcal	624kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	281kcal	571kcal
たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	14.8g	19.7g
脂質	19.1g	19.8g	脂質	21.1g	21.8g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	13.7g	14.4g
炭水化物	18.3g	81.2g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	25.3g	88.2g
ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	636mg	637mg	ナトリウム	833mg	834mg
カリウム	555mg	627mg	カリウム	615mg	687mg	カリウム	451mg	523mg	カリウム	497mg	569mg	カリウム	504mg	576mg
リン	145mg	222mg	リン	237mg	314mg	リン	63mg	140mg	リン	223mg	300mg	リン	169mg	246mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g
16			17			18			19			20		
カレイのスパイス揚げ ピーマンソテー 大根の佃煮煮 ナスの梅とろろかけ			豚肉とサーサルの中華玉子炒め ひじきとアサリのさっぱり煮 切干と法蓮草のこまマヨネーズ			白身魚の和風きのこあん バジルポテトチキン マカロニサラダ			鶏の幽庵焼き 人参グラッセ ブロッコリーのペペロンチーノ えんどう豆の味噌マヨ和え			赤魚の酒粕焼 ぶきのきんぴら 竹輪のこま炒め ポテトサラダ		
麦 卵麦 麦 麦			麦 麦 卵麦 麦			麦 卵麦 麦 卵麦			麦 乳麦 卵麦 卵麦			麦 麦 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	314kcal	604kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	330kcal	620kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	314kcal	604kcal
たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	15.8g	20.7g
脂質	19.0g	19.7g	脂質	21.0g	21.7g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	15.9g	16.6g
炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	9.4g	72.3g	炭水化物	19.2g	82.1g	炭水化物	17.2g	80.1g	炭水化物	23.7g	86.6g
ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	790mg	791mg
カリウム	506mg	578mg	カリウム	376mg	448mg	カリウム	416mg	488mg	カリウム	348mg	420mg	カリウム	447mg	519mg
リン	163mg	240mg	リン	152mg	229mg	リン	210mg	287mg	リン	159mg	236mg	リン	163mg	240mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g
23			24			25			26			27		
チキンピカタ トマトソース 豚挽き肉と切干大根の煮物 ピーマンと人参のツナ和え			マーボなす 鶏こぼろ 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			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			赤魚のこま焼 人参グラッセ ナスの油炒め マリネサラダ			豚バラと蓮根の炒め物 スパタマト炒め 大根の甘酢漬け		
麦 卵麦 麦 麦			麦落 麦 卵麦 麦			麦 乳麦 乳麦 卵麦			麦 乳麦 麦 卵麦			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			おかず セット		
エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	339kcal	629kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	エネルギー	279kcal	569kcal	エネルギー	325kcal	615kcal
たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	9.4g	14.3g
脂質	15.5g	16.2g	脂質	23.3g	24.0g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	17.9g	18.6g
炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	19.5g	82.4g	炭水化物	30.0g	92.9g
ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	653mg	654mg
カリウム	472mg	544mg	カリウム	491mg	563mg	カリウム	534mg	606mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	422mg	494mg
リン	155mg	232mg	リン	148mg	225mg	リン	143mg	220mg	リン	154mg	231mg	リン	131mg	208mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	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	1.7g	1.7g
30														
鯖の塩焼 法蓮草の煮ひたし えのきのきんぴら マカロニサラダ														
麦 麦 卵麦														
おかず セット														
エネルギー	325kcal	615kcal												
たんぱく質	13.0g	17.9g												
脂質	23.6g	24.3g												
炭水化物	14.2g	77.1g												
ナトリウム	507mg	508mg												
カリウム	395mg	467mg												
リン	188mg	265mg												
食塩相当量	1.3g	1.3g												

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