

6月 献立表

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
アジの昆布醤油焼 一夜漬 三色酢味噌和え 麩の玉子とじ コーンと挽肉の炒め物 エネルギー 479kcal 塩分 2.5g	鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー 人参と春雨のサラダ なめことジャガ芋の煮物 カリフラワーの甘酢漬け エネルギー 489kcal 塩分 2.3g	白身フライ 法蓮草としめじのおひたし 野菜炒め 竹輪のごま炒め エネルギー 631kcal 塩分 2.1g	豚肉のおろし煮 コールスローサラダ ゴロゴロ野菜の塩炒め きんぴられんこん エネルギー 596kcal 塩分 1.8g	サワラのエスカベッシュ アスパラ 白菜と若布の煮物 菜の花とベーコンのパスタ インゲンと人参のグラッセ エネルギー 539kcal 塩分 2.3g
8	9	10	11	12
照焼チキン スナップえんどう ハムの和風サラダ じゃが芋と椎茸の煮物 キャベツの酢漬け エネルギー 513kcal 塩分 1.8g	餃子・焼売セット マリーネサラダ 油揚げの玉子とじ さつま芋の炒り煮 エネルギー 547kcal 塩分 1.8g	メンチカツ バジルスパ ゴボウとベーコンのトマト炒め 塩野菜炒め 大根の甘酢漬け エネルギー 516kcal 塩分 1.8g	鯖の生姜煮 菜の花 じゃが芋の中華風サラダ 麩とえのきのさっと煮 昆布の佃煮 エネルギー 546kcal 塩分 1.5g	ロールキャベツトマト煮込み ヤングコーン ひじき煮 五目炒め煮 小松菜のナムル エネルギー 473kcal 塩分 2.1g
15	16	17	18	19
ハムカツ ミックスソテー マカロニトマト炒め 麩の野菜あんかけ 高野豆腐煮 エネルギー 530kcal 塩分 1.8g	チーズオムレツ ピーマンソテー キャベツと若芽のマヨネーズ和え れんこんの五目炒め煮 大根の酢漬 エネルギー 498kcal 塩分 1.7g	ブリのごま醤油焼 キャベツの酢漬け カリフラワーの煮物 白菜とミンチの中華炒め 小松菜の辛子和え エネルギー 516kcal 塩分 2.2g	鶏肉のマーマレード煮 スナップえんどう なすの中華風南蛮漬け 豆腐としめじのとろみ煮 人参しりしり エネルギー 507kcal 塩分 2.0g	サワラの酒粕焼 インゲンソテー ふきと人参の甘露煮 五色煮豆 菜の花のおひたし エネルギー 516kcal 塩分 1.7g
22	23	24	25	26
鶏肉の韓国風炒め スパゲティサラダ 麩とえのきのさっと煮 一夜漬 エネルギー 527kcal 塩分 1.7g	ブリの磯辺焼 キャベツとインゲンのソテー 人参と若芽の酢の物 豚肉豆腐 塩枝豆 エネルギー 542kcal 塩分 2.2g	鶏団子のケチャップ煮 五目野菜の甘酢和え ゴロゴロ野菜の塩炒め 高野豆腐煮 エネルギー 544kcal 塩分 2.7g	白身魚のガーリックオイル焼 ミックスソテー カリフラワーのピクルス 菜の花とベーコンのパスタ インゲンと人参のグラッセ エネルギー 470kcal 塩分 1.8g	豆腐ハンバーグ 小松菜の柚子和え れんこんと人参の甘露煮 春雨の五目炒め なめこと若芽のサッと煮 エネルギー 487kcal 塩分 2.2g
29	30			
白身魚みりん焼 小松菜のおかか和え 高野豆腐の味噌煮 ホイコーロー 一夜漬 エネルギー 469kcal 塩分 1.9g	煮込みハンバーグ スナップえんどう ツナと大豆の炒め煮 ベーコンポテト オクラのペペロンチーノ エネルギー 545kcal 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。