

# 1月 献立表(カロリー-食)

月		火		水		木		金	
				1		2		3	
年末年始休業 お休み									
6		7		8		9		10	
揚げ豆腐の南蛮つけ インゲンの生薬炒め ぜんまいとミンチの煮物 味噌汁(白菜・人参)		赤魚の幽庵焼 ピーマンのおかか和え 麩の玉子どじ じゃが芋の中華風サラダ 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 切干と人参のハリハリ すまし汁(えのき・お豆腐)		ホッケの照焼 塩枝豆 大根と鶏肉の味噌煮 人参とぜんまいのナムル 味噌汁(ひじき・キャベツ)		大根と鶏肉の煮物 豚肉とひじきの炒め煮 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 262kcal 519kcal たんぱく質 14.9g 19.9g 脂質 13.0g 13.8g 炭水化物 23.0g 78.0g ナトリウム 308mg 1036mg 食塩相当量 2.1g 2.6g		エネルギー 186kcal 453kcal たんぱく質 13.0g 18.8g 脂質 5.9g 7.5g 炭水化物 19.2g 74.2g ナトリウム 728mg 955mg 食塩相当量 1.9g 2.4g		エネルギー 206kcal 462kcal たんぱく質 13.7g 18.9g 脂質 10.3g 11.0g 炭水化物 15.0g 69.9g ナトリウム 623mg 770mg 食塩相当量 1.6g 2.0g		エネルギー 226kcal 482kcal たんぱく質 17.9g 23.0g 脂質 9.7g 10.5g 炭水化物 14.8g 69.7g ナトリウム 626mg 854mg 食塩相当量 1.6g 2.2g		エネルギー 187kcal 455kcal たんぱく質 13.1g 19.1g 脂質 9.3g 10.9g 炭水化物 12.5g 67.6g ナトリウム 634mg 863mg 食塩相当量 1.6g 2.2g	
13		14		15		16		17	
成人の日 お休み		鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 白菜と挽肉の旨煮 カリフラワーの柚子味噌和え 味噌汁(豆腐・巻麩)		サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 キャベツのあっさり昆布和え すまし汁(椎茸・豆腐)		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)		スノカタツ 塩枝豆 カリフラワーの煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え 味噌汁(若芽・揚げ)	
		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 216kcal 483kcal たんぱく質 11.8g 17.7g 脂質 9.3g 10.4g 炭水化物 21.0g 76.9g ナトリウム 737mg 964mg 食塩相当量 1.9g 2.5g		エネルギー 219kcal 473kcal たんぱく質 16.6g 21.7g 脂質 10.9g 11.7g 炭水化物 12.2g 66.6g ナトリウム 710mg 858mg 食塩相当量 1.8g 2.2g		エネルギー 254kcal 509kcal たんぱく質 15.9g 20.9g 脂質 13.8g 14.6g 炭水化物 14.3g 69.0g ナトリウム 731mg 958mg 食塩相当量 1.9g 2.4g		エネルギー 224kcal 490kcal たんぱく質 13.1g 19.0g 脂質 10.0g 11.6g 炭水化物 21.3g 76.3g ナトリウム 669mg 920mg 食塩相当量 1.7g 2.3g	
20		21		22		23		24	
赤魚のカレー揚げ さのこソテー 鶏肉の書しそ南蛮 菜の花の菜種和え 味噌汁(しめじ・切干)		鶏肉のこま焼き ピーマンソテー 大根の柚香煮 じゃが芋の中華風サラダ 味噌汁(巻麩・キャベツ)		鯖の磯辺焼き 法蓮草の煮ひだし ひじきと挽肉の炒め物 大根とベーコンの煮物 味噌汁(白菜・人参)		ホイコーロー 蕨の野菜あんかけ インゲンのごま和え 味噌汁(巻麩・しめじ)		フリの西京焼 ミックスソテー カリフラワーの塩炒め 法蓮草と切干のおひだし すまし汁(若芽・お豆腐)	
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 260kcal 515kcal たんぱく質 18.7g 23.8g 脂質 14.4g 15.2g 炭水化物 15.4g 70.0g ナトリウム 640mg 866mg 食塩相当量 1.6g 2.2g		エネルギー 256kcal 520kcal たんぱく質 15.7g 21.3g 脂質 13.1g 14.0g 炭水化物 17.4g 73.5g ナトリウム 715mg 942mg 食塩相当量 1.8g 2.4g		エネルギー 268kcal 525kcal たんぱく質 15.8g 20.8g 脂質 15.9g 16.7g 炭水化物 14.5g 69.5g ナトリウム 802mg 1030mg 食塩相当量 2.0g 2.6g		エネルギー 234kcal 496kcal たんぱく質 14.1g 19.8g 脂質 12.1g 13.0g 炭水化物 17.7g 73.4g ナトリウム 706mg 932mg 食塩相当量 1.8g 2.4g		エネルギー 222kcal 478kcal たんぱく質 14.7g 20.0g 脂質 9.6g 10.3g 炭水化物 17.7g 72.9g ナトリウム 708mg 880mg 食塩相当量 1.8g 2.2g	
27		28		29		30		31	
筑前煮 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩しそソテー 味噌汁(しめじ・切干)		メンチカツ 揚げでアスパラ 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひだし 味噌汁(若芽・キャベツ)		白身魚の西京焼 平さやいんげん 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)		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)		あぶらかいみぞれ煮 ピーマンソテー 白菜と麩の玉子どじ ミックスマカロニサラダ 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 248kcal 503kcal たんぱく質 13.3g 18.4g 脂質 13.0g 13.8g 炭水化物 19.1g 73.7g ナトリウム 753mg 979mg 食塩相当量 1.9g 2.5g		エネルギー 222kcal 479kcal たんぱく質 11.6g 16.9g 脂質 12.2g 13.0g 炭水化物 17.2g 72.5g ナトリウム 746mg 998mg 食塩相当量 1.9g 2.5g		エネルギー 206kcal 461kcal たんぱく質 16.0g 21.0g 脂質 8.3g 9.1g 炭水化物 15.8g 70.4g ナトリウム 664mg 892mg 食塩相当量 1.7g 2.3g		エネルギー 205kcal 464kcal たんぱく質 11.4g 16.6g 脂質 11.1g 12.4g 炭水化物 15.8g 70.0g ナトリウム 841mg 1006mg 食塩相当量 2.1g 2.6g		エネルギー 246kcal 500kcal たんぱく質 17.7g 22.8g 脂質 10.2g 11.0g 炭水化物 18.8g 73.2g ナトリウム 827mg 975mg 食塩相当量 2.1g 2.5g	

ライフテリこの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

# 1月 献立表(腎臓食)

月		火		水 1		木 2		金 3	
年末年始休業 お休み									
6		7		8		9		10	
豚バラと白菜の味噌煮込み 大根とひじきの煮物 牛肉のぎんぴら		ポテトコロッケ 人参ジャトー 中華つま煮炒め 豚肉のマヨマスタード炒め		煮込みタンドリーチキン コーンソテー マカロニの和風ソテー 根菜の柚子マリネ		日身フライ オクラのペロンソテー ひとくちがんと煮 じゃが芋の中華風サラダ		ナスと鶏肉のしき焼 クリームコロッケ キャバツとザーサイ炒め	
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	339kcal 582kcal	エネルギー	374kcal 617kcal	エネルギー	342kcal 585kcal	エネルギー	357kcal 600kcal	エネルギー	372kcal 615kcal
たんぱく質	11.4g 15.5g	たんぱく質	10.1g 14.2g	たんぱく質	11.8g 15.9g	たんぱく質	12.8g 16.9g	たんぱく質	10.7g 14.8g
脂質	22.6g 23.2g	脂質	21.8g 22.4g	脂質	18.5g 19.1g	脂質	24.0g 24.6g	脂質	28.0g 28.6g
炭水化物	20.2g 73.0g	炭水化物	34.5g 87.3g	炭水化物	30.4g 83.2g	炭水化物	22.4g 75.2g	炭水化物	20.3g 73.1g
ナトリウム	765mg 766mg	ナトリウム	814mg 815mg	ナトリウム	778mg 779mg	ナトリウム	681mg 682mg	ナトリウム	646mg 647mg
カリウム	573mg 634mg	カリウム	442mg 503mg	カリウム	356mg 417mg	カリウム	418mg 479mg	カリウム	483mg 544mg
リン	160mg 225mg	リン	141mg 206mg	リン	136mg 201mg	リン	152mg 217mg	リン	128mg 193mg
食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	2.1g 2.1g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.6g 1.6g
13		14		15		16		17	
成人の日 お休み		チャンチエ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ごぼうのおかかマヨサラダ		鶏のアイオリソース パズルマカロニ 豚挽き肉と切干大根の煮物 人参と春雨のサラダ		鯖の磯辺焼き 人参ジャトー 野菜炒め マカロニとパプリカのサラダ		クリーム煮込みハンバーグ ごま風味炒め 切干大根のカレーさんぴら	
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	413kcal 656kcal	エネルギー	371kcal 614kcal	エネルギー	392kcal 635kcal	エネルギー	313kcal 556kcal	エネルギー	313kcal 556kcal
たんぱく質	11.4g 15.5g	たんぱく質	12.4g 16.5g	たんぱく質	12.4g 16.5g	たんぱく質	9.4g 13.5g	たんぱく質	9.4g 13.5g
脂質	26.2g 26.8g	脂質	23.8g 24.4g	脂質	25.9g 26.5g	脂質	19.3g 19.9g	脂質	19.3g 19.9g
炭水化物	31.4g 84.2g	炭水化物	25.3g 78.1g	炭水化物	26.7g 79.5g	炭水化物	22.0g 74.8g	炭水化物	22.0g 74.8g
ナトリウム	785mg 786mg	ナトリウム	791mg 792mg	ナトリウム	691mg 692mg	ナトリウム	660mg 661mg	ナトリウム	660mg 661mg
カリウム	465mg 526mg	カリウム	227mg 288mg	カリウム	392mg 453mg	カリウム	392mg 453mg	カリウム	392mg 453mg
リン	135mg 200mg	リン	110mg 175mg	リン	165mg 230mg	リン	135mg 200mg	リン	135mg 200mg
食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.7g 1.7g
20		21		22		23		24	
野菜コロッケ つま塩キャバツ スパダマ炒め れんこんサラダ		豚肉と野菜の中華炒め なすの利休煮 マカロニの和風ソテー		鯖のパジルオリーブ焼 人参ジャトー キャバツの麻婆あんかけ たたきごぼう		豆腐ハンバーグのきのこあん さんぴられんこん 春雨のサラダ		ロールキャバツのクリーム煮 鶏肉のチリソース煮 しめじのバター醤油パスタ	
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	367kcal 610kcal	エネルギー	348kcal 591kcal	エネルギー	336kcal 579kcal	エネルギー	331kcal 574kcal	エネルギー	367kcal 610kcal
たんぱく質	5.2g 9.3g	たんぱく質	8.3g 12.4g	たんぱく質	13.0g 17.1g	たんぱく質	5.3g 9.4g	たんぱく質	11.3g 15.4g
脂質	20.9g 21.5g	脂質	23.6g 24.2g	脂質	19.3g 19.9g	脂質	20.5g 21.1g	脂質	20.7g 21.3g
炭水化物	39.7g 92.5g	炭水化物	24.7g 77.5g	炭水化物	26.7g 79.5g	炭水化物	30.4g 83.2g	炭水化物	33.1g 85.9g
ナトリウム	566mg 567mg	ナトリウム	856mg 857mg	ナトリウム	720mg 721mg	ナトリウム	628mg 629mg	ナトリウム	699mg 700mg
カリウム	392mg 453mg	カリウム	388mg 449mg	カリウム	444mg 505mg	カリウム	307mg 368mg	カリウム	463mg 524mg
リン	94mg 159mg	リン	121mg 186mg	リン	184mg 249mg	リン	100mg 165mg	リン	147mg 212mg
食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	2.2g 2.2g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.8g 1.8g
27		28		29		30		31	
チキンの高菜マヨ 人参グラッセ 小倉釜時 春雨ダツタン		ブリの塩焼 人参ジャトー 揚げじゃがの煮っころがし 根菜の柚子マリネ		ロールキャバツのスープ煮 人参のレモン煮 野菜のパジルチーズ焼き マカロニサラダ		チキンピカタ トマトソース けんちん煮 マッシュサラダ		カレーの照焼 人参のさんぴら ナスの挽肉炒め 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	363kcal 606kcal	エネルギー	319kcal 562kcal	エネルギー	313kcal 556kcal	エネルギー	379kcal 622kcal	エネルギー	394kcal 637kcal
たんぱく質	11.8g 15.9g	たんぱく質	13.3g 17.4g	たんぱく質	6.3g 10.4g	たんぱく質	10.8g 14.9g	たんぱく質	11.6g 15.7g
脂質	19.8g 20.4g	脂質	15.3g 15.9g	脂質	16.6g 17.2g	脂質	25.4g 26.0g	脂質	28.5g 29.1g
炭水化物	33.6g 86.4g	炭水化物	30.6g 83.4g	炭水化物	34.2g 87.0g	炭水化物	25.4g 78.2g	炭水化物	23.1g 75.9g
ナトリウム	538mg 539mg	ナトリウム	717mg 718mg	ナトリウム	570mg 571mg	ナトリウム	706mg 707mg	ナトリウム	494mg 495mg
カリウム	394mg 455mg	カリウム	701mg 762mg	カリウム	500mg 561mg	カリウム	534mg 595mg	カリウム	500mg 561mg
リン	135mg 200mg	リン	135mg 200mg	リン	99mg 164mg	リン	133mg 198mg	リン	156mg 221mg
食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.4g 1.5g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.3g 1.3g

ライフレイ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時頃までにお召上がり下さい。

アピックス ☎0248-63-1192

ライフレイ県中店 ☎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

# 1月 献立表(透析食)

月		火		水 1		木 2		金 3												
年末年始休業 お休み																				
6		7		8		9		10												
チキンピカタ トマトソース	小麦 小麦	マーボ揚げ 高野豆腐の洋風炒り煮 人参のおかがサラダ	小麦 小麦	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 青のりポテトサラダ	小麦 小麦	赤魚のこま焼 コーンソテー ミックスビーンズのクリーム煮 ナスの挽肉炒め	小麦 小麦	豚バラと蓮根の炒め物 野菜がき揚げ 大根の甘酢漬	小麦 小麦											
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	300kcal	590kcal	エネルギー	339kcal	629kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	302kcal	592kcal						
たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	13.8g	18.7g	たんぱく質	17.6g	22.5g	たんぱく質	8.5g	13.4g						
脂質	17.7g	18.4g	脂質	24.0g	24.7g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	19.9g	20.6g						
炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	23.3g	86.2g	炭水化物	21.4g	84.3g						
ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	835mg	836mg	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	473mg	474mg						
カリウム	376mg	448mg	カリウム	492mg	564mg	カリウム	518mg	590mg	カリウム	693mg	765mg	カリウム	409mg	481mg						
リン	179mg	256mg	リン	195mg	272mg	リン	140mg	217mg	リン	237mg	314mg	リン	120mg	197mg						
食塩相当量	2.0g	2.0g	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	1.2g	1.2g						
13		14		15		16		17												
大人の日 お休み	ごんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ 竹輪と菜の花の煮物 コールスローサラダ	小麦 小麦 小麦 小麦	赤魚の甘辛タレ 人参のぎんひら ブロッコリーの煮物 大根のピリッと柚子風味サラダ	小麦 小麦 小麦 小麦	豚ほら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮まし ハムと春雨のサラダ	小麦 小麦 小麦 小麦	ザラの幽庵焼 ミックスソテー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 パンパシジーサラダ	小麦 小麦 小麦 小麦	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	332kcal	622kcal	エネルギー	263kcal	553kcal
たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	16.3g	21.2g						
脂質	17.4g	18.1g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	20.9g	21.6g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	13.8g	14.5g						
炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	17.1g	80.0g						
ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	784mg	785mg	ナトリウム	520mg	521mg	ナトリウム	520mg	521mg						
カリウム	519mg	591mg	カリウム	491mg	563mg	カリウム	393mg	465mg	カリウム	619mg	691mg	カリウム	619mg	691mg						
リン	172mg	249mg	リン	188mg	265mg	リン	148mg	225mg	リン	229mg	306mg	リン	229mg	306mg						
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g						
20		21		22		23		24												
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	小麦 小麦 小麦 小麦	揚げ豆腐の南蛮揚げ ひじきと挽肉の炒め物 ゴボウのピリ辛サラダ	小麦 小麦 小麦 小麦	鯖の照焼 ミックスソテー 油揚げと菜の花の煮物 切干と法蓮華のこままヨネズ	小麦 小麦 小麦 小麦	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	小麦 小麦 小麦 小麦	日身フライ 塩枝豆 法蓮華と油揚げの煮物 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	小麦 小麦 小麦 小麦											
エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	318kcal	608kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	341kcal	631kcal						
たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	15.2g	20.1g						
脂質	17.2g	17.9g	脂質	16.6g	17.3g	脂質	22.2g	22.9g	脂質	19.3g	20.0g	脂質	22.7g	23.4g						
炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	25.1g	88.0g	炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	20.4g	83.3g						
ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	812mg	813mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	654mg	655mg						
カリウム	512mg	584mg	カリウム	517mg	589mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	455mg	527mg	カリウム	535mg	607mg						
リン	186mg	263mg	リン	154mg	231mg	リン	226mg	303mg	リン	64mg	141mg	リン	221mg	298mg						
食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g						
27		28		29		30		31												
日身魚の唐揚げ ブロッコリー ナスの油炒め キャベツの白ドレしえ	小麦 小麦 小麦 小麦	鶏肉のこま焼き オクラのパペロンチーノ カリフラワーの塩炒め コーンサラダ	小麦 小麦 小麦 小麦	肉丼の具 里芋の和風クリーム煮 大根なます	小麦 小麦 小麦 小麦	フリの磯辺焼 平さやいんげん ぎんひら 漬菜と枝豆の梅おかがサラダ	小麦 小麦 小麦 小麦	ホークチャップ 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ	小麦 小麦 小麦 小麦											
エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	347kcal	637kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	255kcal	545kcal	エネルギー	263kcal	553kcal						
たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	15.8g	20.7g						
脂質	20.0g	20.7g	脂質	21.7g	22.4g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	11.0g	11.7g						
炭水化物	19.8g	82.7g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	28.0g	90.9g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	25.1g	88.0g						
ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	938mg	939mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	683mg	684mg						
カリウム	530mg	602mg	カリウム	577mg	649mg	カリウム	656mg	728mg	カリウム	585mg	657mg	カリウム	766mg	838mg						
リン	193mg	270mg	リン	92mg	169mg	リン	217mg	294mg	リン	167mg	244mg	リン	211mg	288mg						
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g						

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