

# 2月 献立表(カロリー食)

月 3		火 4		水 5		木 6		金 7						
豚肉と野菜の中巻ゆめ 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け 味噌汁(ひじき・キャベツ)		白身魚の味噌煮 人参のきんぴら 鶏じゃが煮 コールスローサラダ 味噌汁(豆腐・小松菜)		鶏のごまだし煮 菜の花 厚揚げとしじきの煮物 ギャロッドラベ 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 キャベツのピーナッツ和え 味噌汁(揚げ・小松菜)		鶏のスタミナ醤油焼き 人参クランチ 里芋の和風クリーム煮 若芽としらすのおひたし 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	497kcal	エネルギー	236kcal	498kcal	エネルギー	226kcal	480kcal	エネルギー	225kcal	493kcal	エネルギー	241kcal	500kcal
たんぱく質	14.8g	19.9g	たんぱく質	15.8g	21.4g	たんぱく質	12.4g	17.5g	たんぱく質	14.6g	20.6g	たんぱく質	16.7g	21.9g
脂質	11.6g	12.4g	脂質	10.6g	11.6g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	13.8g	15.4g	脂質	12.2g	13.5g
炭水化物	17.5g	72.4g	炭水化物	19.1g	74.3g	炭水化物	17.6g	72.0g	炭水化物	11.3g	66.4g	炭水化物	15.5g	69.9g
ナトリウム	723mg	951mg	ナトリウム	747mg	977mg	ナトリウム	717mg	865mg	ナトリウム	698mg	927mg	ナトリウム	742mg	907mg
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.3g
鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とし 春雨の中華和え 味噌汁(豆腐・小松菜)		サワラの蒸し煮 ピーマンソテー さつま揚げと小松菜の煮浸し 切干と人参のハリハリ 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 菜の花としじきの和え物 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 キャベツと蒸し鶏の辛子和え 味噌汁(揚げ・なめこ)		鶏肉のカレー風味焼 平きやいんげん 白菜の煮ひたし 菜の花とひじきのこま和え すまし汁(えのき・おつゆ)						
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	243kcal	505kcal	エネルギー	173kcal	427kcal	エネルギー	197kcal	456kcal	エネルギー	251kcal	517kcal	エネルギー	232kcal	488kcal
たんぱく質	12.5g	18.1g	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	13.4g	18.6g	たんぱく質	20.1g	25.9g	たんぱく質	16.2g	21.4g
脂質	12.7g	13.7g	脂質	5.9g	6.7g	脂質	8.9g	10.2g	脂質	13.3g	14.9g	脂質	13.8g	14.5g
炭水化物	17.8g	73.0g	炭水化物	15.0g	69.5g	炭水化物	16.9g	71.1g	炭水化物	11.7g	66.6g	炭水化物	10.6g	65.5g
ナトリウム	720mg	950mg	ナトリウム	867mg	1040mg	ナトリウム	837mg	1002mg	ナトリウム	824mg	1051mg	ナトリウム	688mg	835mg
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.1g
揚げ豆腐の南蛮つけ 麩とえのきのさっと煮 法蓮草とハムのマリネ 味噌汁(白菜・人参)		赤魚の幽庵焼 ピーマンのおかか和え ネギ味噌炒め 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)		ホッケの照焼 塩枝豆 大根と鶏肉の味噌煮 平きやいんげんのこまきな粉 味噌汁(ひじき・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	206kcal	463kcal	エネルギー	220kcal	487kcal	エネルギー	211kcal	467kcal	エネルギー	240kcal	496kcal	エネルギー	188kcal	456kcal
たんぱく質	9.9g	14.9g	たんぱく質	15.5g	21.3g	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	19.9g	25.0g	たんぱく質	11.2g	17.2g
脂質	10.2g	11.0g	脂質	9.5g	11.1g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	10.3g	11.1g	脂質	7.7g	9.3g
炭水化物	21.2g	76.2g	炭水化物	16.9g	71.9g	炭水化物	15.8g	70.7g	炭水化物	16.2g	71.1g	炭水化物	18.6g	73.7g
ナトリウム	690mg	918mg	ナトリウム	720mg	947mg	ナトリウム	614mg	761mg	ナトリウム	650mg	878mg	ナトリウム	698mg	927mg
食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g
豚肉とココロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ 法蓮草と蒸し鶏のサラダ 味噌汁(若芽・しめじ)		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 豆腐としじきのとろみ煮 味噌汁(揚げ・小松菜)		鶏肉の味噌焼 人参クランチ キャベツの辛煮 春雨の中華和え 味噌汁(切干・なめこ)		スロカツ 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		おかず セット						
エネルギー	215kcal	470kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	234kcal	502kcal	エネルギー	254kcal	509kcal	エネルギー	224kcal	490kcal
たんぱく質	14.1g	19.4g	たんぱく質	11.8g	17.7g	たんぱく質	17.1g	23.1g	たんぱく質	15.9g	20.9g	たんぱく質	13.1g	19.0g
脂質	11.0g	11.8g	脂質	9.3g	10.4g	脂質	11.3g	12.9g	脂質	13.8g	14.6g	脂質	10.0g	11.6g
炭水化物	14.8g	69.7g	炭水化物	21.0g	76.9g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	14.3g	69.0g	炭水化物	21.3g	76.3g
ナトリウム	648mg	899mg	ナトリウム	737mg	964mg	ナトリウム	750mg	979mg	ナトリウム	731mg	958mg	ナトリウム	669mg	920mg
食塩相当量	1.6g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g

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

# 2月 献立表(腎臓食)

月 3		火 4		水 5		木 6		金 7						
キャベツと豚肉の塩あかけ		肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦	鯖のごま醤油焼	麦	豚生妻焼き茸の貝	麦落	赤魚の甘辛タレ	乳麦					
大根と人参のきんぴら	麦	菜の花のクリーム煮	乳麦	人参クラッセ	乳麦	ジャガ芋きんぴら	麦	オニオンソテー	乳麦					
ブレンヂマカロニ	卵乳麦	春雨とソラのサラダ	卵	じゃが芋のそぼろあん	麦	コニルスローサラダ	卵乳麦	中華つま煮炒め	卵乳麦					
				ギヤロッドエッグ	卵乳麦			スパゲティサラダ	卵乳麦					
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	375kcal	618kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	408kcal	651kcal
たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	13.5g	17.6g
脂質	24.6g	25.2g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	23.6g	24.2g	脂質	24.7g	25.3g
炭水化物	25.9g	78.7g	炭水化物	41.4g	94.2g	炭水化物	23.9g	76.7g	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	32.1g	84.9g
ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	685mg	686mg
カリウム	502mg	563mg	カリウム	493mg	554mg	カリウム	538mg	599mg	カリウム	580mg	641mg	カリウム	420mg	481mg
リン	145mg	210mg	リン	140mg	205mg	リン	168mg	233mg	リン	141mg	206mg	リン	175mg	240mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g
10		11		12		13		14						
ホテトコロック	卵乳麦	中華風親子煮	卵乳麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	チキンのオイスターマヨ	卵麦	フリ田楽						
インゲンソテー	乳麦	蓮根とさつま芋の甘酢煮	麦	人参クラッセ	乳麦	並ぎめいんげん	卵麦	オクラのペロソテー						
ナスの挽肉炒め	卵麦	オクラの柚子胡椒和え	麦	ナスと蕨の炒め煮	卵麦落	ジャガ芋ときのこの煮物	麦	赤玉南瓜煮	麦					
キャベツの白だし和え	卵麦			かにかまサラダ	卵麦が	大根の甘酢漬け		大根のピリッと柚子風味サラダ	卵					
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	354kcal	597kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	242kcal	485kcal	エネルギー	363kcal	606kcal
たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	11.3g	15.4g
脂質	25.5g	26.1g	脂質	13.1g	13.7g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	11.1g	11.7g	脂質	21.1g	21.7g
炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	36.7g	89.5g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	30.9g	83.7g
ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	569mg	570mg
カリウム	413mg	474mg	カリウム	505mg	566mg	カリウム	487mg	548mg	カリウム	529mg	590mg	カリウム	686mg	747mg
リン	74mg	139mg	リン	162mg	227mg	リン	90mg	155mg	リン	113mg	178mg	リン	114mg	179mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g
17		18		19		20		21						
酢豚	麦	野菜コロック	麦	蒸込みタンドリーチキン	卵	日身フライ	麦	ナスと鶏肉のしき焼	麦					
人参しりしり	麦	オニオンソテー	卵乳麦	コーンソテー	卵	人参のきんぴら	麦	クリームコロック	卵乳麦が					
切干と法蓮菜のごまマヨネーズ	卵麦	豚肉のマヨマスタード炒め	卵麦	小倉金時	麦	ジャガ芋のカレー煮	卵麦	人参とぜんまいのナムル	麦					
		中華サラダ	卵麦	インゲンのごま和え	麦	だだぎとぼう	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	352kcal	595kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	386kcal	629kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	350kcal	593kcal
たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	10.5g	14.6g
脂質	16.9g	17.5g	脂質	24.6g	25.2g	脂質	20.9g	21.5g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	24.3g	24.9g
炭水化物	38.7g	91.5g	炭水化物	31.9g	84.7g	炭水化物	37.3g	90.1g	炭水化物	35.4g	88.2g	炭水化物	22.9g	75.7g
ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	325mg	326mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	677mg	678mg
カリウム	696mg	757mg	カリウム	411mg	472mg	カリウム	485mg	546mg	カリウム	483mg	544mg	カリウム	493mg	554mg
リン	167mg	232mg	リン	117mg	182mg	リン	167mg	232mg	リン	134mg	199mg	リン	130mg	195mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g
24		25		26		27		28						
根菜入りハンバーグ	卵乳麦	チャプチエ	卵麦	チキンのアイオリソース	卵乳麦	鯖の磯辺焼き	麦	クリーム蒸込みハンバーグ	卵乳麦					
人参クラッセ	卵麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	インゲンソテー	卵乳麦	人参ジャトー	卵麦	ごま風味炒め	麦					
しめじのバター醤油パスタ	卵乳麦	ごぼうのおかかマヨサラダ	卵麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	野菜炒め	卵麦	切干大根のカレーきんぴら	卵乳麦					
大根のピリッと柚子風味サラダ	卵			キャベツの白だし和え	卵麦	マカロニとパプリカのサラダ	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	321kcal	564kcal	エネルギー	413kcal	656kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	エネルギー	392kcal	635kcal	エネルギー	313kcal	556kcal
たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	9.4g	13.5g
脂質	18.5g	19.1g	脂質	26.2g	26.8g	脂質	25.3g	25.9g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	19.3g	19.9g
炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	15.1g	67.9g	炭水化物	26.7g	79.5g	炭水化物	22.0g	74.8g
ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	660mg	661mg
カリウム	393mg	454mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	340mg	401mg	カリウム	392mg	453mg	カリウム	392mg	453mg
リン	87mg	152mg	リン	135mg	200mg	リン	114mg	179mg	リン	165mg	230mg	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	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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

# 2月 献立表(透析食)

月 3		火 4		水 5		木 6		金 7						
豚肉と野菜のトマト炒め		白身魚のムニエル	麦	鶏のいそへ焼	麦	アジのカレー焼	麦	揚げ豆腐の鶏肉あん	乳麦					
切干大根煮	麦	タルタルソース(小袋)	卵麦	インゲンソテー	乳麦	ミックスソテー	乳麦	ブロッコリー						
マッシュポテト	卵麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	豆腐の塩あんがけ煮	麦か	豚肉のマヨマスタート炒め	卵麦	トウモロコシのオランダ煮	麦					
		法蓮草のごま和え	乳麦	れんこんサラダ	卵麦	キャロットエッグ	卵麦	キャベツとベーコンの和え物	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	309kcal	599kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	321kcal	611kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	302kcal	592kcal
たんぱく質	12.3g	17.2g	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	17.6g	22.5g	たんぱく質	13.5g	18.4g
脂質	19.5g	20.2g	脂質	19.6g	20.3g	脂質	21.2g	21.9g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	19.6g	20.3g
炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	19.8g	82.7g
ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	592mg	593mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	656mg	657mg
カリウム	518mg	590mg	カリウム	605mg	677mg	カリウム	557mg	629mg	カリウム	495mg	567mg	カリウム	548mg	620mg
リン	156mg	233mg	リン	248mg	325mg	リン	106mg	183mg	リン	217mg	294mg	リン	167mg	244mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g
カレイのスパイス揚	麦	豚肉とザーサイの中華玉子炒め	卵麦	赤魚の酒粕焼	麦	鶏の幽庵焼き	麦	白身魚の青じそ焼	麦					
ピーマンソテー	卵麦	高野豆腐と鶏肉の煮物	麦	いぎのきんぴら	麦	人参グラッセ	乳麦	つま塩キャベツ	麦か					
大根の柚香煮	麦	えのきのきんぴら	麦	竹輪のごま炒め	麦	豚肉と大根の煮物	麦	ナスの油炒め	麦					
白菜と昆布のナムル				ポテトサラダ	卵麦	ブロッコリーのハバロネチノ	卵麦	パジルポテトチキン	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	253kcal	543kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	エネルギー	326kcal	616kcal
たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	14.1g	19.0g
脂質	13.1g	13.8g	脂質	20.0g	20.7g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	21.5g	22.2g
炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	12.7g	75.6g	炭水化物	23.7g	86.6g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	20.0g	82.9g
ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	758mg	759mg
カリウム	550mg	622mg	カリウム	463mg	535mg	カリウム	447mg	519mg	カリウム	456mg	528mg	カリウム	571mg	643mg
リン	172mg	249mg	リン	212mg	289mg	リン	163mg	240mg	リン	181mg	258mg	リン	158mg	235mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g
チキンピカタ	卵麦	マーボナス	麦落	鶏のマスタート焼き	麦	赤魚のごま焼	麦	豚バラと蓮根の炒め物	麦落					
トマトソース	麦	鶏こぼろ	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	人参グラッセ	乳麦	野菜かき揚げ	麦					
豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	野菜サラダ	卵麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	鶏肉と厚揚げの煮物	乳麦	湯葉と枝豆の梅おからサラダ	麦					
ピーマンと人参のツナ和え	麦	ドレッシング(小袋)	麦	マッシュポテト	卵麦	コーンサラダ	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	272kcal	562kcal	エネルギー	339kcal	629kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	エネルギー	316kcal	606kcal	エネルギー	334kcal	624kcal
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	17.5g	22.4g	たんぱく質	12.5g	17.4g
脂質	15.5g	16.2g	脂質	23.3g	24.0g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	22.1g	22.8g
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	19.6g	82.5g	炭水化物	20.6g	83.5g
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	630mg	631mg	ナトリウム	550mg	551mg
カリウム	472mg	544mg	カリウム	491mg	563mg	カリウム	534mg	606mg	カリウム	547mg	619mg	カリウム	522mg	594mg
リン	155mg	232mg	リン	148mg	225mg	リン	143mg	220mg	リン	204mg	281mg	リン	179mg	256mg
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	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g
鯖の塩焼		こんがりハンバーグ	乳麦	赤魚の甘辛タレ	乳麦	豚はら肉炒め	麦	ザラフの幽庵焼	麦					
平さやいんげん		特製デミグラスソース	乳麦	人参のきんぴら	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	ミックスソテー	乳麦					
大豆の肉じゃが煮	乳麦	指ゆでアズパ	麦	ブロッコリーの煮物	麦	ハムと春雨のサラダ	卵麦	揚茄子と玉ねぎの煮物	麦					
野菜のピーナッツ和え	麦落	竹輪と菜の花の煮物	麦	大根のピリッと柚子風味サラダ	卵			パンパンジーサラダ	乳麦					
		コールスローサラダ	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	295kcal	585kcal	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	16.3g	21.2g	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
脂質	18.9g	19.6g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	20.9g	21.6g	脂質	13.8g	14.5g
炭水化物	14.5g	77.4g	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
ナトリウム	688mg	689mg	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
カリウム	651mg	723mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	491mg	563mg	カリウム	393mg	465mg	カリウム	619mg	691mg
リン	216mg	293mg	リン	172mg	249mg	リン	188mg	265mg	リン	148mg	225mg	リン	229mg	306mg
食塩相当量	1.7g	1.8g	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

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