

# 4月 献立表

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
キャベツと豚肉の塩あんかけ 大根の甘酢漬け ナスと麩の炒め煮 白滝と人参のたらこ炒り エネルギー 476kcal 塩分 1.5g	やわらかメンチカツ 切干とインゲンの煮物 春雨と鶏肉の煮物 枝豆のペペロンチーノ風 エネルギー 589kcal 塩分 2.5g	鶏のカレー照煮込み きのこソテー ふきの含め煮 菜の花とベーコンのパスタ キャベツの酢漬け エネルギー 507kcal 塩分 1.9g	ブリの磯辺焼 人参煮 若芽とオクラの酢の物 白菜と鶏肉のとりみ煮 竹輪のごま炒め エネルギー 547kcal 塩分 1.7g	鶏の柚子胡椒炒め 大根なます じゃが芋のそぼろあん 青菜のマヨネーズ和え エネルギー 485kcal 塩分 1.7g
8	9	10	11	12
さばみりん干焼 人参グラッセ カリフラワーとウィンナーのカレー煮 麩と野菜の煮物 大根の酢漬 エネルギー 544kcal 塩分 1.5g	豆腐ハンバーグ 平さやいんげん 切干と人参のハリハリ 白菜と豚肉の柚子昆布 小松菜の辛子和え エネルギー 493kcal 塩分 1.7g	豚キムチ ひじきのごまマヨ和え マカロニとツナの和風炒め キャベツの土佐煮 エネルギー 531kcal 塩分 1.7g	ポテトコロケ ミックスソテー ごぼうのごま酢和え 春菊と豚肉の炒め物 キャベツの漬物柚子風味 エネルギー 571kcal 塩分 2.1g	ブリのごま醤油焼 きのこソテー 野菜のおひたし 大豆とキャベツのコンソメ煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 エネルギー 509kcal 塩分 1.9g
15	16	17	18	19
生姜焼き 人参とぜんまいのナムル キャベツとイカの味噌煮 小松菜の柚子和え エネルギー 481kcal 塩分 2.0g	赤魚のバジルオリーブ焼 オニオンソテー 枝豆とコーンのサラダ 大根と竹輪の煮物 ひじき煮 エネルギー 468kcal 塩分 1.6g	やわらかハンバーグ 平さやいんげん フレンチマカロニ 根菜と大豆の洋風煮 ふきのきんぴら エネルギー 494kcal 塩分 1.9g	豚肉と厚揚げの炒め物 キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング イカときこのトマト煮 一夜漬 エネルギー 520kcal 塩分 1.9g	肉団子の柚子風味野菜あん 若芽としらすのおひたし 麩と大根の煮物 人参しりしり エネルギー 477kcal 塩分 1.9g
22	23	24	25	26
鶏の天ぷら きくらげとこんにゃくの佃煮 平さやいんげんのごまきな粉 マカロニのペペロン炒め 切干と小松菜の煮物 エネルギー 482kcal 塩分 1.9g	豚肉のおろし煮 人参とコーンの和え物 牛蒡と蓮根のそぼろ炒め 竹輪の辛子炒め エネルギー 575kcal 塩分 1.9g	鶏肉と野菜の甘酢炒め じゃが芋とコーンのコンソメ味 ナスと麩の炒め煮 さっぱりキャベツのレモン風味 エネルギー 487kcal 塩分 1.7g	オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ 白菜と竹輪の煮びたし 肉野菜煮込み 大根の酢醤油漬け エネルギー 506kcal 塩分 1.9g	ハムカツ 法蓮草のおひたし バンバンジーサラダ マカロニのコーンクリーム煮 ひじき煮 エネルギー 543kcal 塩分 1.7g
29	30			
昭和の日 お休み	鶏のちゃんちゃん焼き 蒸し野菜の塩こうじ和え 玉ねぎと高野豆腐の煮物 白滝と人参のたらこ炒り エネルギー 480kcal 塩分 1.9g			

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。