

# 5月 献立表

月	火	水	木	金
		1	2	3
		鶏団子のケチャップ煮 平さやいんげん カリフラワーのピクルス 野菜炒め ふきのきんぴら エネルギー 498kcal 塩分 2.3g	サワラの磯辺焼 人参煮 大根とコーンの中華和え キャベツとイカの味噌煮 法蓮草と油揚げの煮物 エネルギー 469kcal 塩分 1.7g	憲法記念日 お休み
6	7	8	9	10
振替休日 お休み	まぐろカツ 法蓮草 人参とぜんまいのナムル 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 ひじき煮 エネルギー 517kcal 塩分 1.9g	照焼ハンバーグ 人参グラッセ キャベツとインゲンのソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め 小松菜の辛子和え エネルギー 497kcal 塩分 2.1g	プレーンオムレツ 法蓮草のおひたし 四色なます キャベツの麻婆あんかけ 人参しりしり エネルギー 487kcal 塩分 1.6g	ロールキャベツのトマト煮込み ミックスソテー 白菜と若芽のピリ辛和え 豚肉と大根の煮物 竹輪のごま炒め エネルギー 478kcal 塩分 2.0g
13	14	15	16	17
治部風煮物 春雨のごま炒め じゃが芋の洋風玉子とし さっぱりキャベツのレモン風味 エネルギー 492kcal 塩分 1.9g	ます白糍焼 大根と青菜の柚子和え 人参のきな粉和え 豚バラとキャベツの炒め物 枝豆とコーンのバター風味 エネルギー 501kcal 塩分 1.5g	ポークチャップ 切干と人参のハリハリ 高野豆腐の卵とじ 白滝と人参のたらこ炒り エネルギー 520kcal 塩分 2.0g	ブリの磯辺焼 人参のきんぴら キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け 五色煮豆 青菜のマヨネーズ和え エネルギー 533kcal 塩分 1.5g	白身フライ 切干大根とベーコンの煮物 玉ねぎと高野豆腐の煮物 キャベツの漬物柚子風味 エネルギー 612kcal 塩分 1.5g
20	21	22	23	24
やわらかハンバーグ 青じそパスタ 竹輪とキャベツのバター醤油炒め ジャガ芋ときのこの煮物 野菜のおひたし エネルギー 477kcal 塩分 1.6g	とんかつ さっぱりキャベツのレモン風味 カリフラワーとウインナーのカレー煮 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし エネルギー 547kcal 塩分 1.7g	鯖の照焼 インゲンと人参のグラッセ きんぴら ポークビーンズ 一夜漬 エネルギー 556kcal 塩分 1.6g	鶏肉のきのこあん 法蓮草 カリフラワーのピクルス 切干大根の韓国風炒め キャベツの土佐煮 エネルギー 496kcal 塩分 1.8g	えびカツ 人参煮 枝豆とオクラのおかか和え 油揚げの玉子とし ひじき煮 エネルギー 537kcal 塩分 1.6g
27	28	29	30	31
豚肉と茄子の中華炒め 切干大根煮 麩と野菜の煮物 人参のきんぴら エネルギー 532kcal 塩分 2.0g	和風おろしハンバーグ キャベツソテー ひじきの柚子胡椒マヨ 豚バラと春雨のニラ玉炒め 枝豆と人参のあっさり煮 エネルギー 507kcal 塩分 1.7g	ヤンニョムチキン風 スパソテー ふきの含め煮 じゃが芋の洋風玉子とし 人参のきな粉和え エネルギー 525kcal 塩分 2.0g	肉団子の中華炒め 大根の甘酢漬け 五色煮豆 青菜のマヨネーズ和え エネルギー 529kcal 塩分 1.7g	キャベツと豚肉の塩あんかけ さつま芋と切干大根の煮物 パスタのクリーム煮 一夜漬 エネルギー 485kcal 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。