

# 6月 献立表

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
豚肉のおろし煮 オクラのおかか和え梅風味 ツナじゃがバター 菜の花のごま味噌和え エネルギー 568kcal 塩分 1.9g	カレイ塩焼 インゲンソテー ひじきと挽肉の炒め煮 野菜とハムの卵炒め 人参とコーンの和え物 エネルギー 470kcal 塩分 2.0g	白菜煮込みハンバーグ ミックスソテー キャベツと油揚げの味噌煮 菜の花とベーコンのパスタ きくらげの甘酢和え エネルギー 529kcal 塩分 2.0g	鶏の天ぷら 人参のきんぴら 大豆とトマトのマリネサラダ 白菜と豚肉の柚子昆布 キャベツの土佐煮 エネルギー 486kcal 塩分 1.6g	鯖の照焼 オクラのパペロンチーノ 若芽と油揚げのおひたし 野菜炒め 一夜漬 エネルギー 533kcal 塩分 1.7g
10	11	12	13	14
赤魚の醤油バター焼き オニオンソテー きんぴら パスタのクリーム煮 枝豆と人参のあっさり煮 エネルギー 470kcal 塩分 2.1g	やわらかメンチカツ カリフラワーとウインナーのカレー煮 蒸し鶏と春雨の中華煮 大根の甘酢漬け エネルギー 576kcal 塩分 2.3g	アジの幽庵焼 枝豆のパペロンチーノ風 さつま芋と切干大根の煮物 油揚げの玉子とじ 青菜のマヨネーズ和え エネルギー 471kcal 塩分 1.7g	やわらかハンバーグ 人参のきな粉和え 大豆と椎茸の煮物 肉野菜煮込み 菜の花とツナの辛子和え エネルギー 479kcal 塩分 1.5g	さば梅煮 ぜんまいとコンニャクの炒め煮 豚肉と白菜の卵入り中華煮 人参とコーンの和え物 エネルギー 577kcal 塩分 1.6g
17	18	19	20	21
ポテトコロケ スパソテー 鶏ミンチと小松菜の煮物 五色きんぴら 切干大根煮 エネルギー 587kcal 塩分 2.3g	花野菜と鶏肉のバジル炒め 切干大根とベーコンの煮物 麩の野菜あんかけ 塩枝豆 エネルギー 484kcal 塩分 1.7g	ハムカツ インゲンソテー 若芽と油揚げのおひたし 豚肉のチリソース炒め 大根の酢醤油漬け エネルギー 544kcal 塩分 1.6g	照焼チキン 大根と青菜の柚子和え コーンと挽肉の炒め物 じゃが芋と人参のカレー炒め キャベツの酢漬け エネルギー 501kcal 塩分 1.9g	鶏団子のケチャップ煮 平さやいんげん もずくとなめこの三杯酢 油揚げの玉子とじ 竹輪の辛子炒め エネルギー 488kcal 塩分 2.1g
24	25	26	27	28
鶏肉のマーマレード煮 キャベツソテー カリフラワーのピクルス 麩と大根の煮物 菜の花のごま味噌和え エネルギー 488kcal 塩分 1.2g	ます白糍焼 人参煮 若芽の粒マスタードサラダ 高野豆腐の卵とじ キャベツの土佐煮 エネルギー 487kcal 塩分 1.5g	肉団子の柚子風味野菜あん ごぼうのごま酢和え 蒸し鶏と春雨の中華煮 大根とひじきの煮物 エネルギー 488kcal 塩分 1.9g	えびカツ ミックスソテー 野菜の三杯酢 菜の花とベーコンのパスタ ふきのきんぴら エネルギー 523kcal 塩分 1.7g	根菜入りハンバーグ 菜の花 切干とインゲンの煮物 野菜炒め ひじき煮 エネルギー 477kcal 塩分 2.2g

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。

営業時間:8:30~17:00

アピックス

☎0248-63-1192

ライフデリ県中店

☎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  
※当日キャンセルの場合は、料金が発生しますのでご了承下さい。