

4月 指定配食サービス献立表



ライフデリは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、安心・安全です。
 - ・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（北陸地方）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。



【ご注文の追加・キャンセルについて】
前日の18時までにご連絡をお願い致します。
店員不在時は留守番電話にご伝言を残してください。

ライフデリ土浦店

茨城県土浦市中村東2-17-21

TEL : 029-844-9039

FAX : 050-6865-6372

	昼食	夕食	昼食	夕食
	ポークチャップ	ブリの塩焼 インゲンソテー 若芽の酢味噌和え 麩と大根の煮物 きのこの佃煮 担々風春雨 日替り味噌汁	カレイ塩焼 平さやいんげん マカロニトマト炒め 根菜と大豆の洋風煮 竹輪の辛子炒め 一口ナスのオランダ煮 日替り味噌汁	豆腐ハンバーグ オクラのペペロンチーノ 人参と春菊のサラダ 豚バラと白菜のクリーム煮込み 切干大根としらすの煮物 野菜のピーナッツ和え 日替り味噌汁
土	サワラのごま焼 法蓮草のおひたし ひじき具だくさん煮 じゃが芋と人参のカレー炒め 野菜の三杯酢 フレンチマカロニ 日替り味噌汁	和風おろしハンバーグ うま塩キャベツ おくらのとろろ和え 大豆とベーコンのクリーム煮 菜の花のごま味噌和え れんこんの土佐煮 日替り味噌汁	ブレンオムレツ ピーマンソテー 9 竹の子と人参のおかか煮 れんこんの五目炒め煮 菜の花ときこの和え物 コーンサラダ 日替り味噌汁	チキンピカタ ふきのきんぴら 大根とカニカマの柚子胡椒マヨ キャベツの麻婆あんかけ キャロットラペ 白滝とチンゲン菜の煮物 日替り味噌汁
日	キャベツと豚肉の塩あんかけ	ハニーマスタードチキン ミックソテー 青のりポテトサラダ 油揚げの玉子とじ 小松菜の柚子和え エノキのナポリタン風 日替り味噌汁	さばみりん干焼 青じそパスタ 10 カリフラワーとウインナーのカレー煮 麩と野菜の煮物 大根の酢漬 和風コールスロー 日替り味噌汁	ハムカツ 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め イカとじゃが芋の煮物 竹輪のごま炒め 白菜と揚げの旨煮 日替り味噌汁
月	切干大根と枝豆の中華和え ナスと麩の炒め煮 白滝と人参のたらこ炒り 若竹煮 日替り味噌汁	やわらかメンチカツ さば味噌粕焼 人参のきんぴら キャベツとツナのナムル 大根と竹輪の煮物 一夜漬 高野豆腐の炒り煮 日替り味噌汁	鶏団子のケチャップ煮 菜の花 11 切干と人参のハリハリ 野菜炒め 枝豆とコーンのバター風味 バンバンジーサラダ 日替り味噌汁	豚肉のおろし煮 ひじきのごまマヨ和え 炒り豆腐 キャベツの土佐煮 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 日替り味噌汁
火	鶏のカレー照煮込み きのこソテー 大根とひじきの煮物 菜の花とベーコンのパスタ キャベツの酢漬 ふきの含め煮 日替り味噌汁	生薑焼き オクラのおかか和え梅風味 麩の野菜あんかけ きくらげとこんにゃくの佃煮 白花豆腐 日替り味噌汁	ポテトコロッケ ミックソテー 12 蒸し野菜の塩こうじ和え 豚肉と蓮根の生姜炒め 白滝と人参のたらこ炒り 若芽としらすのおひたし 日替り味噌汁	赤魚の味噌煮 キャベツソテー 鶏ミンチと小松菜の煮物 五目炒め煮 きのこの佃煮 なすの中華風南蛮漬 日替り味噌汁
水	赤魚の煮付け 法蓮草 切干大根とベーコンの煮物 豚肉のチリソース炒め なめこと若芽のサツと煮 ポテトサラダ 日替り味噌汁	ロールキャベツの白味噌仕立て 人参のレモン煮 パスタのサラダ 五色煮豆 菜の花のおひたし インゲンのごま和え 日替り味噌汁	麻婆豆腐 13 ゴボウとベーコンのトマト炒め パスタのクリーム煮 野菜のおひたし キャベツの漬物柚子風味 日替り味噌汁	鶏肉のマーマレード煮 インゲンと人参のグラッセ 大根と竹輪のひじき煮 豚バラと春雨のニラ玉炒め コールスローサラダ 金時豆煮 日替り味噌汁
木	鶏の柚子胡椒炒め	お魚ザンギ チンゲン菜とピーマンのソテー 人参のきな粉和え 高野豆腐の卵とじ ひじき煮 カリフラワーの甘酢漬 日替り味噌汁	ブリのごま醤油焼 人参のレモン煮 14 青梗菜の中華和え 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 ふきの含め煮 日替り味噌汁	キーマカレー ツナじゃがバター 菜の花のごま味噌和え 日替り味噌汁
金	コンニャクとごぼうのきんぴら じゃが芋のそぼろあん 法蓮草と油揚げの煮物 春雨のごま炒め 日替り味噌汁	小豆ごは	金	金



	昼食	夕食	昼食	夕食
	花野菜と鶏肉のバジル炒め	サワラの梅タレ焼 人参のきんぴら 切干大根煮 ナスと麩の炒め煮 小松菜の辛子和え ぜんまいとミンチの煮物 日替り味噌汁	ブリの磯辺焼 インゲンと人参のグラッセ マリーネサラダ 豚肉と小松菜の中華春雨煮 オクラとそばろのピーナツ味噌和え なすのトロトロ生姜煮 日替り味噌汁	甘辛チキン スパソテー たたきごぼう 五色煮豆 一夜漬 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 日替り味噌汁
15	キャベツとインゲンのソテー きのこ玉ねぎの卵とじ 人参とコーンの和え物 マカロニの明太マヨ和え 日替り味噌汁	メバルみりん焼 チンゲン菜とピーマンのソテー スパゲティサラダ 春雨と鶏肉の煮物 大豆と椎茸の煮物 キャベツと油揚げの味噌煮 日替り味噌汁	22 土 ハッシュドポーク 野菜炒め 大根の甘酢漬け 日替り味噌汁	29 土 大根とつくねの煮物 人参のきな粉和え 豆腐としめじののろみ煮 枝豆とコーンのバター風味 竹輪のごま炒め 日替り味噌汁
16	ポークジンジャー キャロットラペ ジャガイモと椎茸の煮物 小松菜の柚子和え コーンと挽肉の炒め物 日替り味噌汁 白身フライ	ソーセージのマッシュサラダ 玉ねぎと高野豆腐の煮物 菜の花のツナ炒め 若芽とパインの酢の物 日替り味噌汁	23 日 ロールキャベツのクリーム煮 人参のレモン煮 切干大根のカレーきんぴら イカとじゃが芋の煮物 法蓮草と油揚げの煮物 マカロニトマト炒め 日替り味噌汁 さば梅煮	30 日 鶏のごまタレ煮 ピーマンソテー 和風コールスロー 菜の花とベーコンのパスタ 一夜漬 一口ナスのオランダ煮 日替り味噌汁
17	キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング 大根と竹輪の煮物 なめこと若芽のサッと煮 れんこんと人参の甘露煮 日替り味噌汁	赤魚の醤油バター焼き オクラのペペロンチーノ 切干大根のコンソメ炒め 菜の花とベーコンのパスタ 昆布の佃煮 キャベツのピーナツ和え 日替り味噌汁	24 月 鶏の天ぷら うま塩キャベツ 野菜のおひたし ナスと麩の炒め煮 塩枝豆 ポテトマサラダ 日替り味噌汁	
18	やわらかハンバーグ きのこソテー フレンチマカロニ 大豆とベーコンのクリーム煮 ふきのきんぴら 白滝とチンゲン菜の煮物 日替り味噌汁	赤魚の醤油バター焼き オクラのペペロンチーノ 切干大根のコンソメ炒め 菜の花とベーコンのパスタ 昆布の佃煮 キャベツのピーナツ和え 日替り味噌汁	25 火 キャベツとベーコンの炒め物 きのこ玉ねぎの卵とじ 竹輪の辛子炒め 高野豆腐の炒り煮 日替り味噌汁	
19	鶏肉のレモン風味焼 インゲンソテー ごぼうとさつま揚げの炒り煮 油揚げの玉子とじ 小松菜のナムル スパトマト炒め 日替り味噌汁	赤魚の醤油バター焼き オクラのペペロンチーノ 切干大根のコンソメ炒め 菜の花とベーコンのパスタ 昆布の佃煮 キャベツのピーナツ和え 日替り味噌汁	26 水 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 野菜の三杯酢 マカロニの明太マヨ和え 日替り味噌汁	
20	肉団子の中華炒め 若芽のごま酢和え 麩と大根の煮物 人参しりしり 青のりポテトサラダ 日替り味噌汁	鶏のちゃんちゃん焼き ブロッコリーの煮物 豚肉とじゃが芋の昆布煮 一夜漬 ひじきとごぼうのナムル 日替り味噌汁	27 木 えびカツ チンゲン菜とピーマンのソテー 人参と春雨のサラダ キャベツの麻婆あんかけ ひじき煮 エノキのナポリタン風 日替り味噌汁	
21	金	鶏のちゃんちゃん焼き ブロッコリーの煮物 豚肉とじゃが芋の昆布煮 一夜漬 ひじきとごぼうのナムル 日替り味噌汁	28 金 えびカツ チンゲン菜とピーマンのソテー 人参と春雨のサラダ キャベツの麻婆あんかけ ひじき煮 エノキのナポリタン風 日替り味噌汁	

ライフデリに

お任せください!

- 医療食・ムース食・やわらか食のご用意が
ございます。普段のお食事が食べにくくな
たと感じましたら、お気軽にご相談ください。
- ご飯を無料でお粥に変更できます。
- お弁当の配達時に安否確認もいたします。
もしもの場合は、ご家族や担当ケアマネ
ジャーへご連絡いたします。



その他お困りのことがございましたら、店員までお気軽にご相談ください。