

管理栄養士が働く人の健康を考えて献立を作成しています。



なないろ弁当

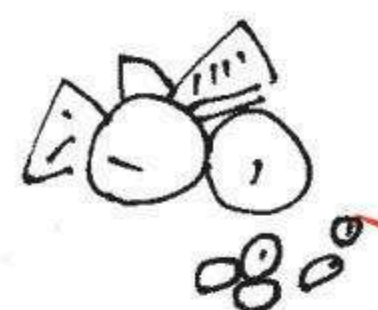
nanairo bento

お弁当1個から

無料

で配達できます。

少しずつ多くの種類を食べたい方、健康が気になる方に最適です。



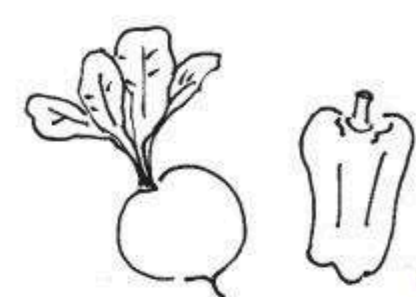
おかず

7~8種類の
おかずが入った
日替わり弁当です。



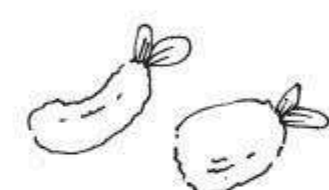
魚

魚は骨抜きを行っており、
食べやすさにも
こだわっています。



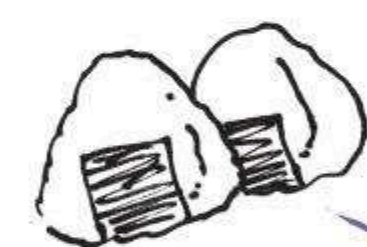
野菜

野菜の多くは国内農家と
全量買取契約を結んで
良い物を安く
仕入れています。



揚げ物

揚げ物の頻度は
一般的なお弁当に
比べてとても少なく
ヘルシーです。



ご飯

大盛りご飯200gは
無料です。

お弁当の栄養価目安
(150gのご飯含む)

500kcal

糖質73g (内50gは
ご飯の糖質)

塩分2.3g

580円

(税込)

大盛りの場合、
目安のカロリーは

570kcal

になります。

30%OFF

糖質

当社製品「レギュラー食」比

メニュー例

月	火	水	木	金	土	日
つくねのおろし煮込み レンコンとフキの煮物 油揚げの玉子とじ 白菜の辛子柚子和え ポテトサラダ 野菜のピーナッツ和え ブロッコリーの煮物	白身魚の味噌煮 人参グラッセ 切干と小松菜の煮物 ソースきんぴら ひじきと挽肉の炒め煮 ベーコンと白菜のマリネ 五目野菜の甘酢和え 青菜と高野豆腐の煮物	メバルのパサリオリブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆と人参の煮物 じゃが芋としめじの煮物 ひじき煮 煮生豚 春雨のサラダ さつま揚げと小松菜の煮びたし	和風大玉ハンバーグ キャベツの土佐煮 じゃが芋とツナのサラダ ナスの挽肉炒め 大根の千切煮 きんぴられんこん 竹輪のごま炒め 若芽の酢味噌和え	ブリの照焼 小松菜のナムル ぜんまいとミンチの煮物 鶏肉と大豆の生煮煮 れんこんの梅和え 切昆布煮 カリフラワーの柚子味噌和え 菜の花と錦糸玉子のおひたし	鶏のカレー照煮込み 人参のきんぴら 菜の花のツナ炒め 春雨としめじの炒め物 塩枝豆 キャベツと若芽のマヨネーズ和え 白菜のおかかポン酢和え 切干大根煮	ホキの青じし焼 キャベツとインゲンのソテー れんこんと人参の甘露煮 南瓜と豚肉の辛味炒め 高野豆腐煮 カリフラワーのピーナッツ味噌和え レインボーサラダ きんぴら
1 535kcal/塩3.2g/脂16.1g 炭19.3g/糖76.9g/糖76.1g	2 453kcal/塩3.3g/脂13.9g 炭21.8g/糖71.5g/糖71.7g	3 509kcal/塩2.4g/脂13.9g 炭19.5g/糖74.3g/糖71.1g	4 515kcal/塩2.3g/脂12.6g 炭19.2g/糖78.2g/糖72.2g	5 569kcal/塩2.9g/脂17.3g 炭29.5g/糖70.7g/糖58.9g	6 494kcal/塩2.8g/脂13.1g 炭20.0g/糖70.7g/糖70.1g	7 497kcal/塩2.3g/脂13.1g 炭20.4g/糖72.3g/糖72.2g
ロールキャベツトマト煮込み ブロッコリー 五目煮豆 炒り豆腐 ナスのごまタレ煮 法蓮草と切干のおひたし マリネサラダ 大根の酢漬	サワラの西京焼 きのこソテー れんこんサラダ 鶏じゃが煮 法蓮草と油揚げの煮物 大豆と椎茸の煮物 和風スパゲティ 白菜と若芽の煮物	ブリの隣焼 チンゲン菜ソテー カリフラワーの甘酢漬 白菜と厚揚げの中華もぎ煮 竹輪とキヌサヤのごま炒め 人参と春雨のサラダ 法蓮草とハムのマリネ 煮込みポーク大豆	ポークソテー スナップえんどう 三色和え 豆腐としめじのとろみ煮 ひじきとツナのピリキーマト煮込み 一口ナスのオランダ煮 マカロニサラダ こぼろのごま酢和え	鶏もも竜田揚げ インゲンと人参のグラッセ ハムと春雨のサラダ 里芋のかに風あんかけ 青菜と高野豆腐の煮物 ブロッコリーとさこの煮物 ひじきと挽肉の炒め煮 じゃが芋のこま風味噌和え	牛肉とキャベツの炒め物 ふさと人参の甘露煮 車麩の玉子とじ 切干と小松菜の煮物 高野豆腐の味噌煮 赤玉南瓜のカレー煮 揚げ玉	和風煮込みハンバーグ キヌサヤ ひじき煮 鶏肉のすき焼煮 人参の炒りたら子 コーンサラダ 春雨の中華和え 切干とインゲンの煮物
8 513kcal/塩3.0g/脂14.2g 炭15.8g/糖79.9g/糖75.8g	9 505kcal/塩2.8g/脂13.4g 炭22.5g/糖70.7g/糖70.6g	10 548kcal/塩2.4g/脂17.4g 炭24.5g/糖69.9g/糖79.9g	11 540kcal/塩2.9g/脂17.7g 炭19.1g/糖78.4g/糖79.4g	12 529kcal/塩2.6g/脂14.1g 炭20.3g/糖78.8g/糖79.9g	13 614kcal/塩3.1g/脂23.5g 炭17.7g/糖77.7g/糖79.9g	14 491kcal/塩2.9g/脂12.4g 炭16.1g/糖75.5g/糖74.9g

※栄養価欄の略字は次の通りです。塩→食塩相当量、脂→脂質、蛋→たんぱく質、炭→炭水化物、糖→糖質
※メニューはHPでご確認頂けますが、仕入れの都合により告知なく一部商品を変更する場合がございます。
※北海道・四国・九州の一部店舗ではメニューの提供日が一日後ろ倒しになる場合がございます。
※土日祝は一部の店舗のみ営業しております。注文画面で在庫数があればご注文頂く事が可能です。

Follow me



Instagram

はじめました!!

@lifedeli_sennan

QRコードからフォロー



ライフデリ泉南・阪南・岬店Instagram

毎日のお弁当など情報が満載

