

# 4月 普通食メニュー表

～栄養価はご飯を含んだ値です～



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。
  - ・お米はコシヒカリを使用しています。
- 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。

■狭山市指定配食サービス事業者  
■狭山市要援護高齢者等支援ネットワーク事業者

## ライフデリ狭山店

〒350-1302 埼玉県狭山市東三ツ木332-2

TEL:04-2968-5015 FAX:04-2968-5024

■配達エリア: 狭山市内 ■定休日: お正月3が日



	昼食	夕食
1	キャバ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	チキンピカタ ミックスソテー ゴボウのピリ辛サラダ 野菜の味噌煮込み 小松菜の柚子和え エネルギー 567kcal 塩分 1.9g
2	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 枝豆のパペロンチーノ風 エネルギー 589kcal 塩分 2.5g	鯖の生姜煮 人参のきんぴら エノキのナポリタン風 大根と竹輪の煮物 一夜漬 エネルギー 552kcal 塩分 1.7g
3	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 キャバツの酢漬け エネルギー 507kcal 塩分 1.9g	春野菜の豚肉炒め カリフラワーのピーナッツ味噌和え 炒り豆腐 白菜の梅しそマヨネーズ和え エネルギー 470kcal 塩分 1.8g
4	ブリの磯辺焼 人参煮 若芽とオクラの酢の物 白菜と鶏肉のとろみ煮 竹輪のごま炒め エネルギー 547kcal 塩分 1.7g	鶏団子のケチャップ煮 うま塩キャバツ 切干大根とベーコンの煮物 五色煮豆 菜の花のおひたし エネルギー 491kcal 塩分 2.1g
5	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	赤魚のみぞれ煮 小松菜のおひたし 人参のきな粉和え 高野豆腐の卵とじ ひじき煮 エネルギー 479kcal 塩分 2.0g
6	アジの幽庵焼 オクラのパペロンチーノ 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 エネルギー 516kcal 塩分 1.8g	高菜チャーハン イカと白菜の中華煮 野菜のピーナッツ和え エネルギー 496kcal 塩分 2.5g
7	プレーンオムレツ インゲンソテー 白菜と挽肉のとろみ煮 れんこんの五目炒め煮 菜の花とときのこの和え物 エネルギー 475kcal 塩分 1.7g	鶏肉のマーマレード煮 ふきのきんぴら おくらのとろろ和え キャバツの麻婆あんかけ キャロットラペ エネルギー 479kcal 塩分 1.5g

	昼食	夕食
8	さばみりん干焼 人参グラッセ 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 エネルギー 544kcal 塩分 1.5g	鶏釜めし ロールキャバツのトマト煮込み 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 人参と春雨のサラダ 豚肉ときのこの香草炒め 塩枝豆 エネルギー 483kcal 塩分 1.9g
9	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 キャバツの土佐煮 エネルギー 531kcal 塩分 1.7g
10	ハヤシライス オクラとコーンの炒め物 わかめとパプリカの和え物 エネルギー 510kcal 塩分 2.8g	赤魚の味噌煮 法蓮草 れんこんと人参の甘露煮 野菜炒め 大豆煮 エネルギー 482kcal 塩分 1.9g
11	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 キャバツの漬物柚子風味 エネルギー 571kcal 塩分 2.1g	鶏肉と野菜の塩麹炒め 大根と竹輪のひじき煮 麩の玉子とじ 白滝と人参のたらこ炒り エネルギー 486kcal 塩分 1.8g
12	ブリのごま醤油焼 きのこソテー 野菜のおひたし 大豆とキャバツのコンソメ煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 エネルギー 509kcal 塩分 1.9g	麻婆豆腐 白菜のとろみ煮 ツナじゃがバター 菜の花のごま味噌和え エネルギー 483kcal 塩分 1.9g
13	照焼チキン 小松菜のおひたし 大根の酢醤油漬け きのこ玉ねぎの卵とじ 枝豆と人参のあっさり煮 エネルギー 492kcal 塩分 1.9g	サワラの磯辺焼 人参のおかかサラダ 切干大根煮 ナスと麩の炒め煮 さっぱりキャバツのレモン風味 エネルギー 478kcal 塩分 1.7g
14	メバルみりん焼 菜の花と錦糸玉子のおひたし 大豆と椎茸の煮物 じゃがいもとコーンのバター醤油 野菜の三杯酢 エネルギー 470kcal 塩分 1.2g	えび団子の炊き合せ 若芽とパインの酢の物 豚肉のチリソース炒め 人参のきんぴら エネルギー 479kcal 塩分 1.8g

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
15	生姜焼き	アジのカレー焼	鶏の天ぷら	ミックスカレー	22	きくらげとこんにゃくの佃煮	厚揚げとときのこのおろし煮	29	ポークチャップ	白身フライ	
	人参とぜんまいのナムル	オクラのパペロンチーノ	平さやいんげんのごまきな粉	マカロニのパペロン炒め		切干と人参のハリハリ	鶏ミンチと小松菜の煮物				
月	エネルギー 481kcal 塩分 2.0g	エネルギー 477kcal 塩分 1.7g	月	エネルギー 482kcal 塩分 1.9g	エネルギー 526kcal 塩分 2.0g	月	エネルギー 495kcal 塩分 1.8g	エネルギー 640kcal 塩分 1.6g			
16	赤魚のバジルオリーブ焼	治部風煮物	豚肉のおろし煮	肉団子の中華炒め	23	人参とコーンの和え物	菜の花の菜種和え	30	赤魚の煮付け	鶏のちゃんちゃん焼き	
	オニオンソテー	キャベツの白ドレ和え	人参とコーンの和え物	菜の花の菜種和え		牛蒡と蓮根のそぼろ炒め	野菜の味噌煮込み		小松菜の辛子和え	蒸し野菜の塩こうじ和え	
火	エネルギー 468kcal 塩分 1.6g	エネルギー 483kcal 塩分 1.9g	火	エネルギー 575kcal 塩分 1.9g	エネルギー 502kcal 塩分 2.0g	火	エネルギー 486kcal 塩分 1.4g	エネルギー 480kcal 塩分 1.9g			
17	やわらかハンバーグ	さば梅煮	鶏肉と野菜の甘酢炒め	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	24	じゃが芋とコーンのコンソメ味	青梗菜の中華和え	30	白花豆煮	蒸し野菜の塩こうじ和え	
	平さやいんげん	大根と柚子の甘酢漬け	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	人参のごま味噌サラダ		麩と大根の煮物	玉ねぎと高野豆腐の煮物	
水	エネルギー 494kcal 塩分 1.9g	エネルギー 521kcal 塩分 1.5g	水	エネルギー 487kcal 塩分 1.7g	エネルギー 486kcal 塩分 1.9g	水	エネルギー 486kcal 塩分 1.9g	エネルギー 480kcal 塩分 1.9g			
18	豚肉と厚揚げの炒め物	えびカツ	オニオンソースハンバーグ	ブリのごま焼	25	白菜と竹輪の煮びたし	肉野菜煮込み	30	キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング	豚挽き肉と切干大根の煮物	
	キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング	キャベツソテー	オクラのパペロンチーノ	人参のきんぴら		肉野菜煮込み	大根の酢醤油漬け		切干大根の酢の物	大豆とキャベツのコンソメ煮	イカとときのこのトマト煮
木	エネルギー 520kcal 塩分 1.9g	エネルギー 488kcal 塩分 1.6g	木	エネルギー 506kcal 塩分 1.9g	エネルギー 510kcal 塩分 1.8g	木	エネルギー 543kcal 塩分 1.7g	エネルギー 541kcal 塩分 1.8g			
19	肉団子の柚子風味野菜あん	あぶらかれいみぞれ煮	ハムカツ	牛肉と竹の子入り春雨炒め	26	バナパンジーサラダ	キャベツの白ドレ和え	30	若芽としらすのおひたし	白花豆煮	
	若芽としらすのおひたし	インゲンと人参のグラッセ	法蓮草のおひたし	キャベツの白ドレ和え		マカロニのコーンクリーム煮	きのこ玉ねぎの卵とじ		麩と大根の煮物	人参しりしり	れんこんの五目炒め煮
金	エネルギー 477kcal 塩分 1.9g	エネルギー 493kcal 塩分 1.6g	金	エネルギー 543kcal 塩分 1.7g	エネルギー 541kcal 塩分 1.8g	金	エネルギー 543kcal 塩分 1.7g	エネルギー 541kcal 塩分 1.8g			
20	ます白糍焼	ヤンニョムチキン風	鯖のレモンパツパー焼き	ポークジンジャー	27	カリフラワーの甘酢漬け	さつま芋と切干大根の煮物	30	ます白糍焼	ヤンニョムチキン風	
	うま塩キャベツ	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	人参グラッセ	豆腐としめじのとろみ煮		菜の花のごま味噌和え	枝豆と人参のあっさり煮		うま塩キャベツ	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	
土	エネルギー 500kcal 塩分 1.4g	エネルギー 527kcal 塩分 2.0g	土	エネルギー 555kcal 塩分 2.0g	エネルギー 474kcal 塩分 2.0g	土	エネルギー 555kcal 塩分 2.0g	エネルギー 474kcal 塩分 2.0g			
21	ロールキャベツの白味噌仕立て	サワラのごま醤油焼	鶏のごまとれ煮	根菜入りハンバーグ	28	白菜と若芽のピリ辛和え	菜の花とベーコンの Pasta	30	人参煮	小松菜の辛子和え	
	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	小松菜の辛子和え	ミックスソテー	赤ピーマンと玉ねぎのソテー		野菜炒め	油揚げの玉子とじ		法蓮草と蒸し鶏のサラダ	大根のマヨネーズ和え	イカとじゃが芋の煮物
日	エネルギー 475kcal 塩分 1.8g	エネルギー 486kcal 塩分 1.7g	日	エネルギー 516kcal 塩分 1.7g	エネルギー 491kcal 塩分 1.9g	日	エネルギー 516kcal 塩分 1.7g	エネルギー 491kcal 塩分 1.9g			

**配達スタッフは認知症サポーター員です**

ご高齢者に寄り添ってお届けします  
**「いつもと違う!!」時は必ず**  
**安否確認を行っています。**



**お弁当をお届けしながら**  
**こんなサービスも可能です**

- ＊ お部屋までお届け&配膳も
- ＊ 服薬のお声掛け、カレンダーからお渡し
- ＊ 郵便物をポストからとってお届け
- ＊ 特殊詐欺の注意喚起