

6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。
 - ・お米は国産米（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。

私たちの日頃を
楽しく紹介しています ▶
ぜひご覧ください



lifedelishop.com

■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		昼食	夕食	
1	オムレツイタリアンソース 平さやいんげん 蒸し鶏とぜんまいのマリネ 豚バラと蓮根の甘辛煮 大根のあっさり生姜漬	鶏肉と野菜の塩麹炒め カリフラワーとウインナーのカレー煮 麩と大根の煮物 人参しりしり	土	8	ロールキャベツの白味噌仕立て 人参煮 フレンチマカロニ 玉ねぎと高野豆腐の煮物 小松菜の辛子和え	生姜焼き 切干と人参のハリハリ イカと白菜の中華煮 枝豆とコーンのバター風味
	エネルギー 483kcal 塩分 1.8g	エネルギー 470kcal 塩分 1.8g		エネルギー 493kcal 塩分 1.7g	エネルギー 510kcal 塩分 1.9g	
2	ブリのごま焼 さっぱりキャベツのレモン風味 大根とコーンの中華和え 春雨と鶏肉の煮物 ひじき煮	麻婆豆腐 ぜんまいとコンニャクの炒め煮 ジャガ芋ときのこの煮物 野菜のおひたし	日	9	チキンピカタ 青じそパスタ 野菜の三杯酢 じゃが芋のそぼろあん きくらげとこんにゃくの佃煮	サワラのごま焼 法蓮草のおひたし 白菜と揚げの旨煮 四川マーボ春雨 竹輪の辛子炒め
	エネルギー 513kcal 塩分 1.8g	エネルギー 481kcal 塩分 1.9g		エネルギー 585kcal 塩分 2.0g	エネルギー 473kcal 塩分 1.8g	
3	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	サワラの磯辺焼 小松菜のおひたし 白菜と若芽のピリ辛和え 大豆とキャベツのコンソメ煮 豚挽き肉と切干大根の煮物	月	10	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	豆腐ハンバーグ インゲンと人参のグラッセ バジルポテトチキン 豚バラとキャベツの炒め物 一夜漬
	エネルギー 568kcal 塩分 1.9g	エネルギー 505kcal 塩分 1.9g		エネルギー 470kcal 塩分 2.1g	エネルギー 514kcal 塩分 1.7g	
4	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	鶏のごまタレ煮 キャベツの酢漬 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ 麩と野菜の煮物 ふきのきんぴら	火	11	やわらかメンチカツ ひじきごはん 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	治部風煮物 れんこんと油揚げの煮物 ナスと麩の炒め煮 人参のごま味噌サラダ
	エネルギー 470kcal 塩分 2.0g	エネルギー 505kcal 塩分 1.5g		エネルギー 576kcal 塩分 2.3g	エネルギー 468kcal 塩分 1.8g	
5	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	赤魚のみぞれ煮 法蓮草 かにかまと春雨の中華和え 野菜のチリソース煮 白菜のとろみ煮	水	12	アジの幽庵焼 枝豆のペペロンチーノ風 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	ポークチャップ 蒸し野菜の塩こうじ和え マカロニとツナの和風炒め キャベツの漬物柚子風味
	エネルギー 529kcal 塩分 2.0g	エネルギー 473kcal 塩分 1.7g		エネルギー 471kcal 塩分 1.7g	エネルギー 519kcal 塩分 1.9g	
6	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	ホイコーロー ひじきとベーコンの煮物 大根と竹輪の煮物 白滝と人参のたらこ炒り	木	13	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	ブリの塩焼 さっぱりキャベツのレモン風味 じゃがいもといんげんの煮物 麩と野菜の煮物 ひじき煮
	エネルギー 486kcal 塩分 1.6g	エネルギー 518kcal 塩分 2.0g		エネルギー 479kcal 塩分 1.5g	エネルギー 480kcal 塩分 1.5g	
7	ミックスカレー 麩の野菜あんかけ 人参とコーンのツナマヨ和え	鯖の照焼 オクラのペペロンチーノ 若芽と油揚げのおひたし 野菜炒め 一夜漬	金	14	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	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 552kcal 塩分 2.0g	エネルギー 533kcal 塩分 1.7g		エネルギー 577kcal 塩分 1.6g	エネルギー 587kcal 塩分 2.3g	

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
	肉団子の中華炒め	白身魚の味噌煮 菜の花 和風スパゲティ	豚肉と厚揚げの炒め物	鶏のちゃんちゃん焼き	あぶらかれい味噌煮 オニオンソテー	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん うま塩キャベツ
15	カリフラワーの甘酢漬け 春雨と鶏肉の煮物 ごま昆布	五色煮豆 大根のあっさり生姜漬け	22 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 野菜とハムの卵炒め 人参とコーンの和え物	若芽とパインの酢の物 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 切干大根煮	29 キャベツと若芽のマヨネーズ和え マカロニのペパロン炒め 枝豆と人参のあっさり煮	鶏五目ご飯 キャロットラペ イカときのこのトマト煮 鶏ミンチと小松菜の煮物
土	エネルギー 512kcal 塩分 1.9g	エネルギー 470kcal 塩分 1.8g	土 565kcal 塩分 1.9g	エネルギー 487kcal 塩分 1.7g	土 504kcal 塩分 2.0g	エネルギー 492kcal 塩分 1.8g
	豚肉とキャベツのトマトチーズ	鶏のカレー照煮込み 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 ジャガ芋ときのこの煮物 白滝と人参のたらこ炒り	牛肉と竹の子入り春雨炒め	白身フライ	鶏の柚子胡椒炒め	アジのカレー焼 小松菜のおひたし パスタのサラダ ナスと麩の炒め煮 一夜漬
16	キャロットラペ 大根と竹輪の煮物 ふきのきんぴら		23 インゲンのごま和え 野菜の味噌煮込み 一夜漬	大根と竹輪のひじき煮 パスタのクリーム煮 小松菜の辛子和え	30 切干と人参のハリハリ ナスと麩の炒め煮 一夜漬	
日	エネルギー 473kcal 塩分 1.8g	エネルギー 485kcal 塩分 1.6g	日 543kcal 塩分 1.8g	エネルギー 654kcal 塩分 1.5g	日 491kcal 塩分 1.8g	エネルギー 481kcal 塩分 1.9g
	うどん 細切蒲鉾 キャベツの麻婆あんかけ 揚げ玉 一夜漬	赤魚の煮付け オクラのペパロンチーノ 一口ナスのオランダ煮 マカロニのコーンクリーム煮 法蓮草と油揚げの煮物	鶏肉のマーマレード煮 キャベツソテー	豚肉と夏野菜の炒め物		
17			24 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	白菜のとろみ煮 イカとじゃが芋の煮物 人参のおかかサラダ		
月	エネルギー 312kcal 塩分 2.7g	エネルギー 472kcal 塩分 1.4g	月 488kcal 塩分 1.2g	エネルギー 491kcal 塩分 1.8g		
	花野菜と鶏肉のバジル炒め	オニオンソースハンバーグ 人参のきんぴら キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング 豚バラと春雨のニラ玉炒め 小松菜の柚子和え	25 まず白糍焼 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	ロールキャベツのトマト煮込み 法蓮草 竹輪の五色きんぴら さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め 大根のあっさり生姜漬け		
18	切干大根とベーコンの煮物 麩の野菜あんかけ 塩枝豆		火 487kcal 塩分 1.5g	エネルギー 515kcal 塩分 2.1g		
火	エネルギー 484kcal 塩分 1.7g	エネルギー 495kcal 塩分 2.0g	火 488kcal 塩分 1.9g	エネルギー 526kcal 塩分 2.0g		
	あぶらかれい生姜煮 うま塩キャベツ 人参とさつま揚げの金平 根菜と大豆の洋風煮 一夜漬	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	26 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	さば塩焼 オクラのペパロンチーノ じゃがいもといんげんの煮物 キャベツの麻婆あんかけ 人参のきんぴら		
19			水 488kcal 塩分 1.9g	エネルギー 526kcal 塩分 2.0g		
水	エネルギー 493kcal 塩分 1.8g	エネルギー 544kcal 塩分 1.6g	水 488kcal 塩分 1.9g	エネルギー 526kcal 塩分 2.0g		
	照焼子キン 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	キャベツと豚肉の塩あんかけ ひじきとごぼうのナムル ナスと麩の炒め煮 切干大根としらすの煮物	27 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	鮭ちらし 炒り豆腐 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		
20			木 523kcal 塩分 1.7g	エネルギー 491kcal 塩分 2.9g		
木	エネルギー 501kcal 塩分 1.9g	エネルギー 479kcal 塩分 1.6g	木 523kcal 塩分 1.7g	エネルギー 491kcal 塩分 2.9g		
	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	鯖のみぞれ煮 小松菜のおひたし きんぴられんこん じゃが芋のそぼろあん きくらげとこんにゃくの佃煮	28 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	豚肉と茄子の中華炒め れんこんと人参の甘露煮 味噌ジャガ煮 キャベツの酢漬け		
21			金 477kcal 塩分 2.2g	エネルギー 555kcal 塩分 1.9g		
金	エネルギー 488kcal 塩分 2.1g	エネルギー 565kcal 塩分 1.9g	金 477kcal 塩分 2.2g	エネルギー 555kcal 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