

7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、一部変更になることがございます。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	さばみりん干焼 インゲンと人参のグラッセ エノキのナポリタン風 大根と竹輪の煮物 ふきの含め煮 エネルギー 542kcal 塩分 1.7g	やわらかメンチカツ 人参とぜんまいのナムル 四川マーボ春雨 さっぱりキャベツのレモン風味 エネルギー 593kcal 塩分 2.5g	8 うどん ワカメ ピーマンと豚バラのオイスター炒め なめこおろし キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け エネルギー 311kcal 塩分 2.3g	ブリの磯辺焼 小松菜の辛子和え 玉子スパサラダ 野菜炒め 大豆煮 エネルギー 548kcal 塩分 1.8g
2	鶏のカレー照煮込み キャベツソテー 蒸し野菜の塩こうじ和え じゃが芋のそぼろあん 白滝と人参のたらこ炒り エネルギー 502kcal 塩分 1.7g	赤魚のみぞれ煮 法蓮草のおひたし キャベツのピリ辛マヨネーズ パスタのクリーム煮 ひじきと挽肉の炒め煮 エネルギー 470kcal 塩分 1.8g	9 さば梅煮 キャベツとザーサイのナムル 五色煮豆 ふきのきんぴら エネルギー 592kcal 塩分 1.6g	ポークチャップ 若芽とオクラの酢の物 麩の野菜あんかけ きくらげとこんにゃくの佃煮 エネルギー 494kcal 塩分 2.0g
3	やわらかハンバーグ 平さやいんげん ポテトチキン 麩と大根の煮物 キャベツの漬物柚子風味 エネルギー 477kcal 塩分 1.5g	キャベツと高菜の炒め物 切干大根とベーコンの煮物 豆腐としめじのとろみ煮 竹輪の辛子炒め エネルギー 513kcal 塩分 1.8g	10 ポテトコロケ ミックスソテー 高野豆腐の炒り煮 大根と鶏肉のごま味噌煮 一夜漬 エネルギー 553kcal 塩分 1.8g	肉団子の中華炒め 若芽と油揚げのおひたし 豚バラと春雨のニラ玉炒め 大根の酢醤油漬け エネルギー 536kcal 塩分 2.0g
4	サワラのごま焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング 野菜の味噌煮込み 一夜漬 エネルギー 474kcal 塩分 1.7g	鶏肉のレモン風味焼 オクラのパペロンチーノ きんぴられんこん 油揚げの玉子とじ 昆布の佃煮 エネルギー 482kcal 塩分 1.5g	11 生姜焼き オクラのおかか和え梅風味 麩と野菜の煮物 ふきの含め煮 エネルギー 502kcal 塩分 1.9g	鶏肉のマーマレード煮 インゲンソテー ごぼうのごま酢和え キャベツの麻婆あんかけ 枝豆とコーンのバター風味 エネルギー 484kcal 塩分 1.5g
5	麻婆豆腐 若竹煮 白菜と鶏肉のとろみ煮 人参しりしり エネルギー 479kcal 塩分 2.0g	あぶらかれい生姜煮 人参煮 じゃが芋とコーンのコンソメ味 豚肉と小松菜の中華春雨煮 野菜の三杯酢 エネルギー 485kcal 塩分 1.6g	12 照焼ハンバーグ 人参のきんぴら 中華うま煮 じゃが芋の洋風玉子とじ 竹輪の辛子炒め エネルギー 485kcal 塩分 2.1g	サワラのごま醤油焼 キャベツソテー 若芽とパインの酢の物 きのこと油揚げの甘辛炒め 一夜漬 エネルギー 495kcal 塩分 1.6g
6	山形いも煮 白菜のとろみ煮 なすのミートソース煮 菜の花のごま味噌和え エネルギー 517kcal 塩分 1.6g	ロールキャベツの白味噌仕立て 塩枝豆 人参とコーンのツナマヨ和え 切干大根の韓国風炒め ひじき煮 エネルギー 484kcal 塩分 2.0g	13 赤魚の煮付け 平さやいんげん 茨城県煮合い ナスと麩の炒め煮 さっぱりキャベツのレモン風味 エネルギー 484kcal 塩分 1.3g	えび団子の炊き合せ オクラとめかぶの三杯酢 豚肉のチリソース炒め 人参とコーンの和え物 エネルギー 468kcal 塩分 2.0g
7	鶏肉と野菜の塩麹炒め 担々風春雨 ジャガ芋ときのこの煮物 大根と柚子の甘酢漬け エネルギー 470kcal 塩分 1.8g	ハムカツ 枝豆のパペロンチーノ風 切干と小松菜の煮物 玉ねぎと高野豆腐の煮物 人参のおかかサラダ さつま芋 ご飯 エネルギー 574kcal 塩分 1.7g	14 治部風煮物 人参のきな粉和え マカロニとツナの和風炒め キャベツの土佐煮 エネルギー 470kcal 塩分 1.8g	豚肉と茄子の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 じゃが芋と人参のカレー炒め 大根のあっさり生姜漬け エネルギー 540kcal 塩分 1.8g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
15	プレーンオムレツ 菜の花 スパゲティサラダ 鶏肉とキャベツのレモンバター炒め キャロットラペ	鯖の磯辺焼 人参煮 キャベツと油揚げの味噌煮 イカときのこのトマト煮 ひじき煮	鶏団子のケチャップ煮 キャベツソテー きんぴら 麩と野菜の煮物 きくらげとこんにゃくの佃煮	えびカツ インゲンソテー 鶏ミンチと小松菜の煮物 豚バラと春雨のニラ玉炒め 野菜の三杯酢	ヤンニョムチキン風 スパソテー 若芽と蒲鉾の青じそ風味 味噌ジャガ煮 菜の花とツナの辛子和え	キャベツと豚肉の塩あなかけ カリフラワーとウインナーのカレー煮 れんこんの五目炒め煮 竹輪のごま炒め
月	エネルギー 529kcal 塩分 1.6g	エネルギー 523kcal 塩分 1.7g	エネルギー 487kcal 塩分 2.2g	エネルギー 543kcal 塩分 1.8g	エネルギー 527kcal 塩分 2.0g	エネルギー 486kcal 塩分 1.7g
16	夏野菜カレー 揚げナスの煮物 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	鶏の柚子胡椒炒め 春雨の中華和え 大根と竹輪の煮物 ふきのきんぴら	ブリのごま焼 平さやいんげん 若芽と油揚げのおひたし 野菜炒め 一夜漬	ポークジンジャー 青梗菜の中華和え じゃが芋のそぼろあん 切干大根煮	和風おろしハンバーグ うま塩キャベツ コンニャクとごぼうのきんぴら 二色野菜の玉子とじ 白菜のとりも煮	赤魚の味噌煮 インゲンと人参のグラッセ キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ナスと麩の炒め煮 枝豆のパペロンチーノ風
火	エネルギー 520kcal 塩分 1.7g	エネルギー 472kcal 塩分 1.8g	エネルギー 499kcal 塩分 1.8g	エネルギー 515kcal 塩分 2.1g	エネルギー 489kcal 塩分 1.8g	エネルギー 478kcal 塩分 1.8g
17	ホイコーロー 白菜と揚げの旨煮 パスタのクリーム煮 切干と小松菜の煮物	ます白糍焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー じゃがいもといんげんの煮物 ポークビーンズ 人参のおかかサラダ	鶏のちゃんちゃん焼き オクラのポン酢ジュレ和え 豚バラと蓮根の甘辛煮 白滝と人参のたらこ炒り	あぶらかれいみりん焼 大根の酢漬 エノキのナポリタン風 玉ねぎと高野豆腐の煮物 菜の花のごま味噌和え	白身フライ 鶏肉と野菜の甘酢炒め	さつま芋と切干大根の煮物 マカロニのコーンクリーム煮 一夜漬 大根とひじきの煮物
水	エネルギー 564kcal 塩分 1.9g	エネルギー 487kcal 塩分 1.4g	エネルギー 474kcal 塩分 1.9g	エネルギー 483kcal 塩分 1.2g	エネルギー 633kcal 塩分 1.6g	エネルギー 499kcal 塩分 1.7g
18	赤魚のバジルオリーブ焼 きのこソテー 担々風春雨 鶏のうま煮 大根の酢醤油漬	豆腐ハンバーグ オクラのパペロンチーノ 竹輪のごま炒め イカと白菜の中華煮 小松菜の辛子和え	とんかつ 小松菜のおひたし 大根とコーンの中華和え 大豆とキャベツのコンソメ煮 ひじき煮	牛肉と竹の子入り春雨炒め 若芽のごま酢和え 野菜のチリソース煮 ふきのきんぴら		
木	エネルギー 471kcal 塩分 1.5g	エネルギー 470kcal 塩分 1.9g	エネルギー 612kcal 塩分 1.8g	エネルギー 536kcal 塩分 2.0g		
19	豚肉と夏野菜の炒め物 切干と人参のハリハリ 高野豆腐の卵とじ 青菜のマヨネーズ和え	鯖のごま醤油焼 大根と青菜の柚子和え 白菜のとりも煮 味噌ジャガ煮 枝豆と人参のあっさり煮	大分県吉野の鶏飯 豚肉と大根の煮物 キャベツサラダ	ロールキャベツのトマト煮込み 人参煮 フレンチマカロニ イカとじゃが芋の煮物 菜の花のツナ炒め		
金	エネルギー 519kcal 塩分 1.8g	エネルギー 567kcal 塩分 1.7g	エネルギー 474kcal 塩分 2.0g	エネルギー 485kcal 塩分 2.0g		
20	アジのカレー焼 うま塩キャベツ れんこんサラダ 五色煮豆 人参のきんぴら	鶏の天ぷら インゲンと人参のグラッセ マカロニサラダ なすのミートソース煮 一夜漬	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん オクラのパペロンチーノ きんぴられんこん キャベツの麻婆あんかけ 人参のおかかサラダ	さば塩焼 枝豆と人参のあっさり煮 大根の酢醤油漬 油揚げの玉子とじ 白滝とチンゲン菜の煮物		
土	エネルギー 473kcal 塩分 1.6g	エネルギー 491kcal 塩分 1.7g	エネルギー 496kcal 塩分 1.7g	エネルギー 544kcal 塩分 1.9g		
21	うどん ワカメ 白菜と鶏肉のとりも煮 揚げ玉 四色なます	白身魚の味噌煮 法蓮草 枝豆とオクラのおかか和え 豚肉のチリソース炒め 切干大根としらすの煮物	肉団子の柚子風味野菜あん ごぼうとさつま揚げの炒り煮 マカロニとツナの和風炒め 野菜のおひたし	まぐろカツ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー キャロットラペ 根菜と大豆の洋風煮 きのこの佃煮		
日	エネルギー 323kcal 塩分 2.7g	エネルギー 472kcal 塩分 1.8g	エネルギー 514kcal 塩分 2.0g	エネルギー 517kcal 塩分 1.8g		

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