

12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（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。



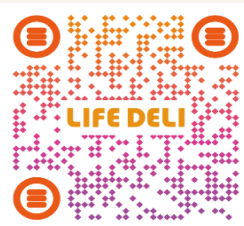
【ご注文の追加・キャンセルについて】

前日の18時までにご連絡をお願いいたします。

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
	厚揚げと椎茸の炊き合せ	白身フライ
1	バンバンジーサラダ 鶏肉と冬野菜の洋風煮 青菜のマヨネーズ和え	コーンと挽肉の炒め物 野菜の味噌煮込み さっぱりキャベツのレモン風味
日	エネルギー 485kcal 塩分 1.6g	エネルギー 583kcal 塩分 1.4g
2	鶏肉と野菜の甘酢炒め	和風おろしハンバーグ 青じそパスタ ふきの含め煮 野菜炒め 人参のきんぴら
月	エネルギー 514kcal 塩分 1.8g	エネルギー 494kcal 塩分 2.0g
3	ブリの塩焼 枝豆と人参のあっさり煮 若芽とオクラの酢の物 四川マーボ春雨 青森県玉子みそ	豚バラとキャベツのスタミナ炒め さつま芋と切干大根の煮物 きのこ油揚げの甘辛炒め 一夜漬
火	エネルギー 499kcal 塩分 1.5g	エネルギー 540kcal 塩分 1.7g
4	鶏のカレー照煮込み インゲンソテー キャベツのピーナッツ和え 大根とウインナーの洋風煮 白滝と人参のたらこ炒り	あぶらかい生姜煮 白菜の土佐酢和え 竹輪のごま炒め 大豆とキャベツのコンソメ煮 チンゲン菜ともやしの和え物
水	エネルギー 494kcal 塩分 1.8g	エネルギー 504kcal 塩分 1.9g
5	ハヤシライス	肉団子の中華炒め
5	油揚げの玉子とじ	春雨のごま炒め じゃが芋のそぼろあん 一夜漬
木	人参のおかかサラダ	
木	エネルギー 529kcal 塩分 2.4g	エネルギー 510kcal 塩分 2.1g
6	さば梅煮	鶏肉とさつま芋の韓国風炒め
6	キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け 麩と野菜の煮物 切干大根のカレーきんぴら	ひじき具だくさん煮 マカロニのパペロン炒め 白菜のとろみ煮
金	エネルギー 535kcal 塩分 1.6g	エネルギー 483kcal 塩分 1.7g
7	豚肉と湯葉のオイスター炒め	赤魚の味噌煮 人参グラッセ
7	わかめとパプリカの和え物 きのこ玉ねぎの卵とじ キャベツの土佐煮	ごぼうのごま酢和え 豚バラとこんにゃくの煮物 五目うの花
土	エネルギー 493kcal 塩分 1.9g	エネルギー 486kcal 塩分 1.8g

	昼食	夕食
	サワラのごま焼 うま塩キャベツ	オニオンソースハンバーグ 平さやいんげん
8	切干と人参のハリハリ マカロニとツナの和風炒め 菜の花ときのこの和え物	野菜のピーナッツ和え 五色煮豆 大根と露の照り煮
日	エネルギー 489kcal 塩分 1.8g	エネルギー 485kcal 塩分 1.9g
9	バーベキューチキン ミックスソテー キャベツとベーコンの煮浸し ナスと麩の炒め煮 一夜漬	豚肉と青梗菜のカレー炒め おくらのとろろ和え 冬のラタトゥイユ 大根の酢醤油漬け
月	エネルギー 475kcal 塩分 1.6g	エネルギー 485kcal 塩分 1.6g
10	ハムカツ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 鶏ミンチと小松菜の煮物 豚肉のチリソース炒め 切干大根煮	ロールキャベツの中華風 人参煮 バジルポテトチキン 玉ねぎと高野豆腐の煮物 菜の花のごま味噌和え
火	エネルギー 587kcal 塩分 1.6g	エネルギー 497kcal 塩分 2.1g
11	豚肉とキャベツのトマトチーズ	ます白糍焼 オクラのおひたし 菜の花とコーンのわさびマヨ和え 春雨と白菜の煮物 ピーマンと鶏挽肉の炒め物
水	エネルギー 475kcal 塩分 1.9g	エネルギー 470kcal 塩分 1.6g
12	赤魚の生姜煮 オニオンソテー 和風コールスロー 麩の甘酢炒め 竹輪の辛子炒め	鶏のちゃんちゃん焼き さつま芋と切干大根の煮物 高野豆腐の卵とじ マカロニの明太マヨ和え
木	エネルギー 490kcal 塩分 1.6g	エネルギー 480kcal 塩分 1.9g
13	香味おろしかつ インゲンソテー キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング 四川マーボ春雨 塩枝豆	あぶらかいみりん焼 ピーマンと搾菜の中華和え キャベツと油揚げの味噌煮 豚肉とさつま芋のごま炒め ふきのきんぴら
金	エネルギー 497kcal 塩分 2.0g	エネルギー 478kcal 塩分 1.4g
14	鶏団子のケチャップ煮 菜の花 大根の甘酢漬け 野菜炒め ごま昆布	豆腐ハンバーグ キャベツソテー さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え 鶏肉と冬野菜の洋風煮 人参のきんぴら
土	エネルギー 499kcal 塩分 2.1g	エネルギー 487kcal 塩分 1.7g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食	
15	プレーンオムレツ スパソテー 人参と竹輪のごま和え 白菜と豚肉の柚子昆布 おからと玉ねぎのサラダ	鶏肉マスタード インゲンと人参のグラッセ カリフラワーのピクルス 大豆とキャバツのコンソメ煮 ひじき煮	にしんの生姜煮 インゲンとえのきの炒め物 切干大根煮 冬のラタトゥイユ さっぱりキャバツのレモン風味	さつま芋 ご飯 鶏肉としめじの柚子胡椒バター炒め 担々風春雨 法蓮草と豆腐のチャンプルー 白花豆煮	29	ロールキャバツの白味噌仕立て オクラのパペロンチーノ 茨城県煮合い 鶏肉と大豆の生姜煮 大根と蒟の照り煮	鶏肉のねぎ塩だれ チンゲン菜とピーマンのソテー 切干大根としらすの煮物 豚肉のチリソース炒め 一夜漬
日	エネルギー 509kcal 塩分 1.6g	エネルギー 494kcal 塩分 1.7g	エネルギー 508kcal 塩分 2.0g	エネルギー 470kcal 塩分 1.7g	エネルギー 475kcal 塩分 1.8g	エネルギー 477kcal 塩分 1.5g	
16	さば塩焼 キャバツのコンソメ煮 金時豆煮 麩と野菜の煮物 一夜漬	ミックスカレー 大根とウインナーの洋風煮 若芽としらすのおひたし	ポテトコロッケ オクラのおひたし 大豆とトマトのマリネサラダ きのこ油揚げの甘辛炒め きくらげとこんにゃくの佃煮	豚肉と茄子の中華炒め 若芽のごま酢和え 大根と竹輪の煮物 人参と鶏ミンチの炒め物	30	シイラ白醤油焼 人参のおかかサラダ キャバツとベーコンの炒め物 豚肉と小松菜の中華春雨煮 きのこの佃煮	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんぴら キャバツとザーサイのナムル 白菜と鶏肉のとろみ煮 五目うの花
月	エネルギー 534kcal 塩分 2.1g	エネルギー 517kcal 塩分 2.2g	エネルギー 596kcal 塩分 2.0g	エネルギー 536kcal 塩分 1.8g	エネルギー 473kcal 塩分 1.5g	エネルギー 508kcal 塩分 2.0g	
17	牛肉と竹の子入り春雨炒め 大根と竹輪のひじき煮 キャバツの麻婆あんかけ 菜の花ときのこの和え物	赤魚の煮付け 小松菜の辛子和え キャバツのピーナッツ和え 野菜のチリソース煮 白菜のとろみ煮	肉団子の柚子風味野菜あん 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩の甘酢炒め 青菜のマヨネーズ和え	白身魚の味噌煮 法蓮草のおひたし キャバツの白ドレ和え 豚バラと春雨のニラ玉炒め ひじき煮	31	ポークジンジャー 切干と小松菜の煮物 マカロニのコーンクリーム煮 人参と鶏ミンチの炒め物	チーズささみフライ キャバツソテー エノキのナポリタン風 五色煮豆 きくらげとこんにゃくの佃煮
火	エネルギー 545kcal 塩分 1.8g	エネルギー 471kcal 塩分 1.6g	エネルギー 474kcal 塩分 2.0g	エネルギー 480kcal 塩分 2.0g	エネルギー 476kcal 塩分 1.5g	エネルギー 526kcal 塩分 1.8g	
18	サワラの磯辺焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 人参のきな粉和え 味噌ジャガ煮 野菜の三杯酢	鶏の天ぷら キャバツの土佐煮 ポテトマサラダ ナスと麩の炒め煮 切干大根としらすの煮物	照焼チキン インゲンと人参のグラッセ 大根の酢醤油漬 豚バラとキャバツの炒め物 竹輪のカレー炒め	ポークチャップ 若竹煮 野菜とハムの卵炒め 枝豆のパペロンチーノ風	25		
水	エネルギー 471kcal 塩分 1.8g	エネルギー 476kcal 塩分 1.7g	エネルギー 544kcal 塩分 1.8g	エネルギー 517kcal 塩分 2.0g			
19	豚キムチ ふきと油揚げの炒め煮 蒸し鶏と春雨の中華煮 こんにゃくの梅おかか和え	あぶらかれいみぞれ煮 平さやいんげん 竹輪とキャバツのバター醤油炒め 大豆とベーコンのクリーム煮 一夜漬	ブリのごま醤油焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ふきの含め煮 キャバツの麻婆あんかけ 人参のきんぴら	やわらかメンチカツ キャバツとインゲンのソテー 竹輪とじゃがいもの和風炒め 法蓮草と油揚げの煮物	26		
木	エネルギー 500kcal 塩分 1.8g	エネルギー 487kcal 塩分 1.9g	エネルギー 520kcal 塩分 1.7g	エネルギー 568kcal 塩分 2.5g			
20	根菜入りハンバーグ 枝豆と人参のあっさり煮 さつま芋と切干大根の煮物 豚肉のチリソース炒め 五目うの花	鶏肉のホワイトソース煮 オクラのパペロンチーノ きんぴら 豆腐としめじのとろみ煮 人参しりしり	大分県吉野の鶏飯 豚肉ときくらげの卵炒め 大根とコーンの中華和え	赤魚のみぞれ煮 キャバツの土佐煮 春雨のごま炒め ナスと麩の炒め煮 一夜漬	27		
金	エネルギー 495kcal 塩分 2.0g	エネルギー 468kcal 塩分 1.6g	エネルギー 470kcal 塩分 2.1g	エネルギー 478kcal 塩分 1.8g			
21	キャバツと豚肉の塩あんかけ カリフラワーの甘酢漬 パスタのクリーム煮 ピーマンと鶏挽肉の炒め物	えびカツ チンゲン菜とピーマンのソテー キャバツとザーサイのナムル ジャガ芋ときのこの煮物 大豆煮	カレイ塩焼 キャバツのコンソメ煮 マカロニと白菜のツナクリーム煮 玉ねぎと高野豆腐の煮物 大根のあっさり生姜漬	やわらかハンバーグ オニオンソテー じゃがいもといんげんの煮物 れんこんの五目炒め煮 白菜のとろみ煮	28		
土	エネルギー 488kcal 塩分 1.5g	エネルギー 506kcal 塩分 1.6g	エネルギー 475kcal 塩分 1.9g	エネルギー 474kcal 塩分 1.7g			

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