

1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（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】

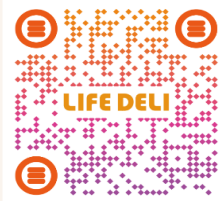
前日の18時までにご連絡をお願いいたします。



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
■ 狭山市要介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			鶏の天ぷら オニオンソテー	豚バラと白菜の柚子風味煮
水			8 じゃがいもといんげんの煮物 豚肉のチリソース炒め 大根とひじきの煮物	ぜんまいとミンチの煮物 麩と野菜の煮物 高野豆腐煮
2	お正月3が日は休業させていただきます			
木			9 ロールキャベツの中華風 人参煮 エノキのナポリタン風 鶏肉のすき焼煮 さつま芋と小松菜の煮物	さば塩焼 キャベツのコンソメ煮 若芽と油揚げのおひたし じゃが芋と人参のカレー炒め 大根と落の照り煮
3			10 白身魚のみぞれ煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 なすの中華風南蛮漬け 野菜とハムの卵炒め 法蓮草と油揚げの煮物	鶏の柚子胡椒炒め カリフラワーの甘酢漬け マカロニとツナの和風炒め 切干と小松菜の煮物
金			エネルギー 477kcal 塩分 1.8g	エネルギー 488kcal 塩分 1.7g
4	豚肉のおろし煮 カリフラワーのピクルス 四川マーボ春雨 昆布の佃煮	ポテトコロッセ 人参のレモン煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 鶏肉ときのこのピリ辛炒め 塩枝豆	11 ちらし寿司 鶏肉と冬野菜の洋風煮 枝豆とコーンのサラダ	ポークチャップ 若芽と蒲鉾の青じそ風味 豆腐としめじのとろみ煮 人参と鶏ミンチの炒め物
土	エネルギー 559kcal 塩分 2.0g	エネルギー 563kcal 塩分 2.0g	エネルギー 473kcal 塩分 2.2g	エネルギー 486kcal 塩分 1.9g
5	肉団子の中華炒め 切干と人参のハリハリ 法蓮草と豆腐のチャンプルー ピーマンと鶏挽肉の炒め物	チキンピカタ 青じそパスタ ひじきとさつま揚げの煮物 根菜と大豆の洋風煮 白菜のとろみ煮	12 鶏肉のマーマレード煮 インゲンソテー 蒸し野菜の塩こうじ和え 春雨と白菜の煮物 竹輪のカレー炒め	赤魚の煮付け 人参のきな粉和え さつま芋と切干大根の煮物 キャベツの麻婆あんかけ 白菜と若芽のナムル
日	エネルギー 506kcal 塩分 2.0g	エネルギー 565kcal 塩分 2.1g	エネルギー 477kcal 塩分 1.4g	エネルギー 471kcal 塩分 1.5g
6	豚肉と厚揚げの炒め物 カリフラワーとウインナーのカレー煮 パスタのクリーム煮 一夜漬	赤魚の生姜煮 キャベツの土佐煮 中華うま煮 ナスと麩の炒め煮 大根の甘酢漬け	13 照焼ハンバーグ オクラのおひたし 大根の酢醤油漬け 野菜炒め ピーマンと鶏挽肉の炒め物	豚肉と湯葉のオイスター炒め ひじきのごまマヨ和え 麩と大根の煮物 こんにゃくの梅おかか和え
月	エネルギー 528kcal 塩分 1.8g	エネルギー 472kcal 塩分 1.4g	エネルギー 486kcal 塩分 2.1g	エネルギー 500kcal 塩分 1.6g
7	ブリのごま焼 枝豆と人参のあっさり煮 ふきと油揚げの炒め煮 ツナじゃがバター 鶏ミンチと小松菜の煮物	和風おろしハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 大根とコーンの中華和え 豚バラと春雨のニラ玉炒め さっぱりキャベツのレモン風味	14 まぐろカツ うま塩キャベツ 若芽と春雨のサラダ きのこ玉ねぎの卵とじ 一夜漬	鶏のちゃんちゃん焼き たたきごぼう 五色煮豆 青菜のマヨネーズ和え
火	エネルギー 523kcal 塩分 1.7g	エネルギー 503kcal 塩分 1.8g	エネルギー 501kcal 塩分 1.8g	エネルギー 483kcal 塩分 1.8g

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
	キャベツと豚肉の塩あんかけ	キーマカレー		白身魚の生姜煮 人参煮	ロールキャベツの赤ワイン煮 オクラのペペロンチーノ	白身フライ	鶏肉と野菜の甘酢炒め				
15	マカロニの明太マヨ和え 麩の甘酢炒め ひじき煮	鶏のうま煮 切干と法蓮草のおひたし		22	野菜のピーナッツ和え 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 大根の酢醤油漬	29	春雨と菜の花の梅わさし和え キャベツと挽肉のカレー炒め 白菜のとろみ煮	青のりポテトサラダ 麩と野菜の煮物 大根のあっさり生姜漬			
水	エネルギー 482kcal 塩分 1.7g	エネルギー 479kcal 塩分 2.2g		水	エネルギー 472kcal 塩分 1.7g	水	エネルギー 655kcal 塩分 1.5g	水	エネルギー 487kcal 塩分 1.9g		
16	プレーンオムレツ ピーマンと搾菜の中華和え 大根と柚子の甘酢漬 れんこんの五目炒め煮 白滝と人参のたらこ炒り	ハーブチキンソテー キャベツの土佐煮 若芽ともやしの酢の物 野菜のチリソース煮 白菜のとろみ煮		23	鶏肉のきのこあん うま塩キャベツ ぜんまいとコンニャクの炒め煮 大豆とベーコンのクリーム煮 菜の花とひじきのごま和え	30	白菜と竹輪の煮びたし 味噌ジャガ煮 大豆煮	あぶらかれいみぞれ煮 オクラのおひたし キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング パスタのクリーム煮 五目うの花			
木	エネルギー 469kcal 塩分 1.6g	エネルギー 490kcal 塩分 1.5g		木	エネルギー 520kcal 塩分 1.8g	木	エネルギー 501kcal 塩分 1.7g	木	エネルギー 484kcal 塩分 2.0g		
17	鶏団子のケチャップ煮 枝豆のペペロンチーノ風 人参とぜんまいのナムル 大根とウインナーの洋風煮 おからと玉ねぎのサラダ	ハムカツ 法蓮草のおひたし あさりとひじきのあっさり煮 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツの漬物柚子風味		24	にしんの蒲焼 ふきのきんぴら 麩と若芽の酢の物 大根と竹輪の煮物 人参と鶏ミンチの炒め物	31	シイラ白醤油焼 インゲンソテー 切干とキャベツのごま酢和え 枝豆入り麻婆なす 白滝と人参のたらこ炒り	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ピーマンと搾菜の中華和え キャベツとベーコンの煮浸し 麩の甘酢炒め 菜の花とときのこの和え物			
金	エネルギー 504kcal 塩分 2.4g	エネルギー 603kcal 塩分 1.9g		金	エネルギー 501kcal 塩分 2.2g	金	エネルギー 476kcal 塩分 1.7g	金	エネルギー 478kcal 塩分 2.0g		
18	赤魚のみぞれ煮 オニオンソテー 人参とさつま揚げの金平 大豆とキャベツのコンソメ煮 菜の花のごま味噌和え	豆腐ハンバーグ キャベツソテー エノキのナポリタン風 豚肉と大根の煮物 きくらげとこんにゃくの佃煮		25	厚揚げと椎茸の炊き合せ 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ 豚肉と野菜のネギだれ炒め 小松菜の柚子和え	ひじきとごぼうのナムル 野菜炒め 一夜漬					
土	エネルギー 504kcal 塩分 1.9g	エネルギー 482kcal 塩分 1.7g		土	エネルギー 473kcal 塩分 1.6g	土	エネルギー 539kcal 塩分 1.8g				
19	やわらかメンチカツ 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 麩と野菜の煮物 塩枝豆	長崎ちゃんぽん野菜炒め 野菜のおひたし マカロニのコーンクリーム煮 人参のきんぴら		26	ハッシュドポーク ナスと麩の炒め煮 若芽のごま酢和え	鶏肉マスタード キャベツソテー カリフラワーのピクルス ジャガ芋ときのこの煮物 菜の花とツナの辛子和え					
日	エネルギー 574kcal 塩分 2.4g	エネルギー 472kcal 塩分 1.5g		日	エネルギー 547kcal 塩分 2.1g	日	エネルギー 481kcal 塩分 1.5g				
20	ブリのごま醤油焼 インゲンとえのきの炒め物 キャベツの白ドレ和え 法蓮草と豆腐のチャンプルー 切干大根としらすの煮物	鶏肉とキャベツのカレー炒め 青のりポテトサラダ 牛蒡と蓮根のそぼろ炒め 菜の花とときのこの和え物		27	サワラの磯辺焼 人参のきんぴら 担々風春雨 白菜と鶏肉のとろみ煮 コールスローサラダ	肉団子の柚子風味野菜あん キャベツのピリ辛マヨネーズ 高野豆腐の卵とし ひじき煮					
月	エネルギー 518kcal 塩分 1.6g	エネルギー 482kcal 塩分 1.8g		月	エネルギー 486kcal 塩分 1.6g	月	エネルギー 490kcal 塩分 2.1g				
21	豚肉と茄子の中華炒め キャロットラペ 春雨と白菜の煮物 チンゲン菜ともやしの和え物	お魚ザンギ 白菜の土佐酢和え マカロニのたまご味噌マヨ キャベツの麻婆あんかけ 大根とひじきの煮物		28	若芽ともやしの酢の物 大豆と大根の柚子風味煮 人参とコーンの和え物	赤魚の味噌煮 法蓮草 豚挽き肉と切干大根の煮物 野菜とハムの卵炒め 竹輪の辛子炒め					
火	エネルギー 546kcal 塩分 1.9g	エネルギー 512kcal 塩分 2.1g		火	エネルギー 546kcal 塩分 1.8g	火	エネルギー 498kcal 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