

# 2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](http://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 | ロールキャバツのトマト煮込み<br>オクラのパペロンチーノ<br>肉入りうの花<br>さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め<br>一夜漬     | ます白糍焼<br>チンゲン菜とピーマンのソテー<br>キャバツのピーナッツ和え<br>佐賀県のつぱ汁風<br>人参のおかかサラダ | カレイ塩焼<br>インゲンソテー<br>れんこんサラダ<br>きのこ油揚げの甘辛炒め<br>竹輪のカレー炒め                   | ポークジンジャー<br>なすの中華風南蛮漬け<br>麩と野菜の煮物<br>大根と落の照り煮                           |
| 土 | エネルギー 503kcal<br>塩分 2.0g   | エネルギー 468kcal<br>塩分 1.4g   | エネルギー 479kcal<br>塩分 1.8g   | エネルギー 499kcal<br>塩分 1.7g  |
| 2 | 赤魚の生姜煮<br>人参煮<br>春雨のごま炒め<br>じゃがいもとコーンのバター醤油<br>野菜のおひたし               | 蕪とつくねの煮物<br>ぜんまいとコンニャクの炒め煮<br>豚肉のチリソース炒め<br>ふきのきんぴら              | 鶏肉のねぎ塩だれ<br>枝豆と人参のあっさり煮<br>大根とコーンの中華和え<br>じゃが芋のそぼろあん<br>菜の花のごま味噌和え       | まぐろカツ<br>小松菜のおひたし<br>キャバツの白ドレ和え<br>豆腐としめじのとろみ煮<br>ピーマンと鶏挽肉の炒め物          |
| 日 | エネルギー 471kcal<br>塩分 1.5g   | エネルギー 476kcal<br>塩分 1.8g   | エネルギー 469kcal<br>塩分 1.6g   | エネルギー 509kcal<br>塩分 1.6g  |
| 3 | ハムカツ<br>大根と青菜の柚子和え<br>きんぴら<br>五色煮豆<br>さっぱりキャバツのレモン風味                 | キャバツと豚肉の塩あんかけ<br>切干大根煮<br>マカロニのコーンクリーム煮<br>昆布の佃煮                 | 白身魚の味噌煮<br>チンゲン菜とピーマンのソテー<br>蓮根と竹輪のきんぴら<br>麩の甘酢炒め<br>ひじき煮                | オニオンソースハンバーグ<br>インゲンとえのきの炒め物<br>野菜のピーナッツ和え<br>きのこの玉ねぎの卵とじ<br>切干と人参のハリハリ |
| 月 | エネルギー 551kcal<br>塩分 1.6g   | エネルギー 477kcal<br>塩分 1.7g   | エネルギー 473kcal<br>塩分 2.1g   | エネルギー 470kcal<br>塩分 2.1g  |
| 4 | 白身魚のみぞれ煮<br>菜の花<br>若芽のごま酢和え<br>豚バラと春雨のニラ玉炒め<br>コーンと挽肉の炒め物            | バーベキューチキン<br>キャバツソテー<br>れんこんの土佐煮<br>大根と竹輪の煮物<br>キャロットラペ          | 豚肉とキャバツのトマトチーズ<br>マカロニとパプリカのサラダ<br>大根とウインナーの洋風煮<br>きくらげとこんにゃくの佃煮<br>ひじき煮 | 赤魚の煮付け<br>オクラのおひたし<br>人参とさつま揚げの金平<br>鶏のうま煮<br>キャバツの土佐煮                  |
| 火 | エネルギー 478kcal<br>塩分 2.0g   | エネルギー 477kcal<br>塩分 1.4g   | エネルギー 492kcal<br>塩分 1.7g   | エネルギー 475kcal<br>塩分 1.6g  |
| 5 | 根菜入りハンバーグ<br>平さやいんげん<br>切干大根とベーコンの煮物<br>マカロニとツナの和風炒め<br>菜の花とひじきのごま和え | さばみりん干焼<br>赤ピーマンと玉ねぎのソテー<br>ぜんまいとミンチの煮物<br>野菜炒め<br>大根の酢醤油漬       | やわらかメンチカツ<br>春雨のごま炒め<br>高野豆腐の卵とじ<br>白菜のとろみ煮                              | 鶏肉としめじの柚子胡椒バター炒め<br>さつま芋と切干大根の煮物<br>パスタのクリーム煮<br>若芽ともやしの酢の物             |
| 水 | エネルギー 494kcal<br>塩分 2.0g   | エネルギー 569kcal<br>塩分 1.6g   | エネルギー 604kcal<br>塩分 2.4g   | エネルギー 474kcal<br>塩分 1.7g  |
| 6 | サワラのごま焼<br>人参のきんぴら<br>おくらのとろろ和え<br>じゃがいもの青のりバター炒め<br>チンゲン菜ともやしの和え物   | きのこのハヤシライス<br>根菜と大豆の洋風煮<br>キャバツの漬物柚子風味                           | メバルのバジルオリーブ焼<br>キャバツのコンソメ煮<br>人参のきな粉和え<br>白菜と鶏肉のとろみ煮<br>枝豆とコーンのバター風味     | 麻婆豆腐<br>大根の甘酢漬<br>竹輪とじゃがいもの和風炒め<br>菜の花ときのこの和え物                          |
| 木 | エネルギー 469kcal<br>塩分 1.6g   | エネルギー 503kcal<br>塩分 3.2g   | エネルギー 477kcal<br>塩分 1.4g   | エネルギー 477kcal<br>塩分 2.1g  |
| 7 | プレーンオムレツ<br>ミックスソテー<br>フレンチマカロニ<br>豚バラとキャバツの炒め物<br>一夜漬               | 鶏肉とさつま芋の韓国風炒め<br>キャバツと玉ねぎのコンソメ煮<br>春雨と白菜の煮物<br>人参のごま味噌サラダ        | 高菜チャーハン<br>豚肉と野菜の生姜炒め<br>切干と若芽のごま和え                                      | あぶらかれいみりん焼<br>オクラのパペロンチーノ<br>ポテトサラダ<br>ナスと麩の炒め煮<br>白滝と人参のたらこ炒り          |
| 金 | エネルギー 532kcal<br>塩分 1.7g   | エネルギー 470kcal<br>塩分 1.8g   | エネルギー 522kcal<br>塩分 2.3g   | エネルギー 488kcal<br>塩分 1.1g  |

|    | 昼食  | 夕食   |
|----|---|--|
| 15 | 助宗タラの白醤油焼<br>法蓮草<br>スパゲティイタリアン<br>五色煮豆<br>大根の酢醤油漬け                  | 肉団子の根菜あんかけ<br>キャベツとツナのナムル<br>豚肉と小松菜の中華春雨煮<br>ふきの含め煮                  |
| 土  | エネルギー 476kcal<br>塩分 1.9g  | エネルギー 495kcal<br>塩分 1.9g   |
| 16 | 豆腐ハンバーグ<br>インゲンソテー<br>れんこんと人参の甘露煮<br>豚肉と野菜のネギだれ炒め<br>こんにゃくの梅おほか和え   | 鶏肉とキャベツのカレー炒め<br>中華うま煮<br>ツナじゃがバター<br>切干大根としらすの煮物                    |
| 日  | エネルギー 477kcal<br>塩分 1.8g  | エネルギー 482kcal<br>塩分 1.8g   |
| 17 | えびカツ<br>青じそパスタ<br>キャベツとザーサイのナムル<br>野菜のチリソース煮<br>塩枝豆                 | 赤魚のみぞれ煮<br>菜の花<br>茨城県煮合い<br>揚ナスの煮物<br>一夜漬                            |
| 月  | エネルギー 525kcal<br>塩分 1.8g  | エネルギー 472kcal<br>塩分 1.7g   |
| 18 | 鶏団子のトマト煮<br>うま塩キャベツ<br>担々風春雨<br>麩と大根の煮物<br>菜の花とひじきのごま和え             | ロールキャベツのクリーム煮<br>きのこソテー<br>カリフラワーの甘酢漬け<br>豚肉と蓮根の炒め物<br>チンゲン菜ともやしの和え物 |
| 火  | エネルギー 503kcal<br>塩分 2.1g  | エネルギー 493kcal<br>塩分 1.7g   |
| 19 | にしんの生姜煮<br>小松菜のおひたし<br>ぜんまいとコンニャクの炒め煮<br>キャベツと挽肉のカレー炒め<br>人参のおほかサラダ | 北海道がたん煮 <b>郷土料理</b><br>切干と人参のハリハリ<br>マカロニのペペロン炒め<br>キャベツの漬物柚子風味      |
| 水  | エネルギー 519kcal<br>塩分 1.9g  | エネルギー 478kcal<br>塩分 2.0g   |
| 20 | 鶏のちゃんちゃん焼き<br>大豆と人参の煮物<br>大根と竹輪の煮物<br>オクラのおひたし                      | 白身フライ <b>大根めし</b><br>若芽ともやしの酢の物<br>きのこ玉ねぎの卵とじ<br>人参とコーンの和え物          |
| 木  | エネルギー 469kcal<br>塩分 1.7g  | エネルギー 577kcal<br>塩分 1.6g   |
| 21 | さば梅煮<br>キャベツと卵のみそマヨ和え<br>春雨と白菜の煮物<br>人参のきんぴら                        | 和風おろしハンバーグ<br>インゲンと人参のグラッセ<br>ごぼうのごま酢和え<br>野菜炒め<br>枝豆のペペロンチーノ風       |
| 金  | エネルギー 539kcal<br>塩分 1.8g  | エネルギー 512kcal<br>塩分 1.9g   |

|    | 昼食   | 夕食  |
|----|--|---|
| 22 | 鶏の天ぷら<br>赤ピーマンと玉ねぎのソテー<br>キャロットラペ<br>高野豆腐とあさりの卵とじ<br>竹輪の辛子炒め     | 豚肉と茄子の中華炒め<br>若芽とオクラの酢の物<br>キャベツの麻婆あんかけ<br>きくらげとこんにゃくの佃煮  |
| 土  | エネルギー 483kcal<br>塩分 1.8g   | エネルギー 545kcal<br>塩分 2.0g  |
| 23 | 厚揚げと椎茸の炊き合せ<br>青のりポテトサラダ<br>鶏肉とキャベツのレモンバター炒め<br>コーンと挽肉の炒め物       | 赤魚の味噌煮<br>大根と青菜の柚子和え<br>きんぴられんこん<br>麩の甘酢炒め<br>ひじき煮  |
| 日  | エネルギー 486kcal<br>塩分 1.6g   | エネルギー 469kcal<br>塩分 2.0g  |
| 24 | 鶏肉のレモン風味焼<br>スパソテー<br>若芽と油揚げのおひたし<br>ジャガ芋ときのこの煮物<br>菜の花のごま味噌和え   | 豚バラとキャベツのスタミナ炒め<br>オクラのおほか和え梅風味<br>冬のラタトゥイユ<br>白滝と人参のたらこ炒り  |
| 月  | エネルギー 477kcal<br>塩分 1.6g   | エネルギー 550kcal<br>塩分 1.7g  |
| 25 | ポテトコロッケ<br>人参煮<br>春雨のごま炒め<br>豚肉と白菜のうま煮<br>鶏ミンチと小松菜の煮物            | 法蓮草カレー <br>鶏肉と野菜の中華炒め<br>大根のあっさり生姜漬け |
| 火  | エネルギー 557kcal<br>塩分 2.0g   | エネルギー 496kcal<br>塩分 3.2g  |
| 26 | シイラ照焼<br>塩枝豆<br>切干大根のコンソメ炒め<br>ナスと麩の炒め煮<br>人参しりしり                | 鶏肉と白菜の中華炒め<br>パスタのサラダ<br>法蓮草と豆腐のチャンプルー<br>大根と柚子の甘酢漬け  |
| 水  | エネルギー 477kcal<br>塩分 2.0g   | エネルギー 472kcal<br>塩分 1.8g  |
| 27 | やわらかハンバーグ<br>オニオンソテー<br>じゃがいもといんげんの煮物<br>油揚げの玉子とじ<br>菜の花ときのこの和え物 | ブリの塩焼<br>ピーマンと搾菜の中華和え<br>人参のきな粉和え<br>四川マーボ春雨<br>白菜のとろみ煮   |
| 木  | エネルギー 471kcal<br>塩分 1.5g   | エネルギー 499kcal<br>塩分 1.6g  |
| 28 | ポークチャップ<br>キャベツの白ドレ和え<br>じゃが芋のそぼろあん<br>大根とひじきの煮物                 | チーズささみフライ<br>オクラのペペロンチーノ<br>切干大根の洋風きんぴら<br>大豆とベーコンのクリーム煮<br>青菜のマヨネーズ和え  |
| 金  | エネルギー 527kcal<br>塩分 1.8g   | エネルギー 545kcal<br>塩分 1.8g  |

配達変更のご連絡は  
こちらから可能です ▶  
24時間受付中



### 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