

3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。

配達変更のご連絡は

こちらから可能です

24時間受付中



■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
	肉団子の柚子風味野菜あん	さばみりん干焼 人参のきんぴら	さわら味噌粕焼 ミックスソテー	豚肉と青梗菜のカレー炒め
1	竹輪のごま炒め イカときのこのトマト煮 きのこの佃煮	わかめとパプリカの和え物 豚肉と野菜のネギだれ炒め さつま芋と小松菜の煮物	8 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 豚肉と小松菜の中華春雨煮 大根とひじきの煮物	切干とキャベツのごま酢和え 五色煮豆 ピーマンと鶏挽肉の炒め物
土	エネルギー 476kcal 塩分 2.2g	エネルギー 573kcal 塩分 1.7g	エネルギー 485kcal 塩分 1.8g	エネルギー 519kcal 塩分 1.6g
2	牛肉とキャベツの炒め物	鶏肉のきのこあん 法蓮草	鶏のちゃんちゃん焼き	ブリのごま焼 キャベツのコンソメ煮
2	枝豆とコーンのサラダ 春雨と鶏肉の煮物 ふきのきんぴら	切干大根とひじきの煮物 味噌ジャガ煮 オクラのおひたし	9 大根と若芽の梅おかか パスタのクリーム煮 白菜のとろみ煮	ぜんまいとコンニャクの炒め煮 じゃがいもの青のりバター炒め 小松菜の辛子和え
日	エネルギー 605kcal 塩分 2.1g	エネルギー 487kcal 塩分 1.8g	エネルギー 471kcal 塩分 1.9g	エネルギー 499kcal 塩分 1.7g
3	ちらし寿司	サワラの磯辺焼	やわらかメンチカツ	春野菜の豚肉炒め
3	豚バラと蓮根の甘辛煮	赤ピーマンと玉ねぎのソテー 若芽とパインの酢の物 キャベツの麻婆あんかけ 人参のおかかサラダ	10 キャベツと油揚げの味噌煮 麩の甘酢炒め ひじき煮	ごぼうとさつま揚げの炒り煮 里芋の中華玉子あんかけ 大根のあっさり生姜漬
月	エネルギー 477kcal 塩分 2.2g	エネルギー 485kcal 塩分 1.5g	エネルギー 568kcal 塩分 2.5g	エネルギー 475kcal 塩分 1.7g
4	白身魚のみぞれ煮 菜の花 ぜんまいとミンチの煮物 鶏肉とさつま芋のマスタード炒め きくらげとこんにゃくの佃煮	ハンバーグのバジルトマトソース 枝豆のパペロンチーノ風 ポテトサラダ きのこ玉ねぎの卵とじ 法蓮草と油揚げの煮物	11 シイラ照焼 オニオンソテー じゃがいもといんげんの煮物 キャベツの麻婆あんかけ 大豆煮	鶏団子のトマト煮 オクラのパペロンチーノ キャベツとベーコンのごま酢和え 春雨と白菜の煮物 ふきのきんぴら
火	エネルギー 475kcal 塩分 1.9g	エネルギー 500kcal 塩分 1.8g	エネルギー 472kcal 塩分 1.8g	エネルギー 480kcal 塩分 2.6g
5	ロールキャベツの中華風 インゲンソテー	治部風煮物 郷土料理	12 豚肉と茄子の中華炒め カリフラワーのピクルス 大根と竹輪の煮物 キャベツの土佐煮	赤魚の生姜煮 法蓮草 れんこんと油揚げの煮物 鶏のうま煮 キャロットラペ
5	人参と竹輪のごま和え 豚肉と白菜のうま煮 なめこと若芽のサツと煮	切干大根のさっぱり塩麹和え 大豆とキャベツのコンソメ煮 こんにゃくの梅おかか和え	水	エネルギー 545kcal 塩分 1.9g
水	エネルギー 487kcal 塩分 2.3g	エネルギー 478kcal 塩分 2.1g	エネルギー 472kcal 塩分 1.8g	エネルギー 483kcal 塩分 1.4g
6	ます白糍焼 玉ねぎ煮 青梗菜のピーナッツ和え じゃが芋の洋風玉子とじ 白滝と人参のたらこ炒り	ハムカツ キャベツソテー カリフラワーとウインナーのカレー煮 きのこ油揚げの甘辛炒め 菜の花のおひたし	13 豆腐ハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー マカロニトマト炒め 豚肉とさつま芋のごま炒め きくらげとこんにゃくの佃煮	鶏肉マスタード 人参煮 きんぴら 野菜とハムの卵炒め 菜の花ときのこの和え物
木	エネルギー 477kcal 塩分 1.8g	エネルギー 549kcal 塩分 1.6g	エネルギー 526kcal 塩分 1.7g	エネルギー 513kcal 塩分 1.7g
7	鶏肉のホワイトソース煮 ピーマンときのこの炒め物 れんこんと人参の甘露煮 麩と大根の煮物 若芽ともやしの酢の物	シイラ白醤油焼 インゲンと人参のグラッセ バジルポテトチキン 豚肉のチリソース炒め 一夜漬	14 カレイ塩焼 キャベツソテー 担々風春雨 根菜と大豆の洋風煮 人参しりしり	ポテトコロケ ピーマンと搾菜の中華和え 高野豆腐の炒り煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 大根と露の照り煮
金	エネルギー 501kcal 塩分 1.5g	エネルギー 474kcal 塩分 1.3g	エネルギー 468kcal 塩分 1.9g	エネルギー 567kcal 塩分 1.9g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
15	ハーブチキンソテー 玉ねぎ煮 切干大根と枝豆の中華和え 麩と野菜の煮物 白滝と人参のたらこ炒り	ポークジンジャー 人参のきな粉和え オクラとコーンの炒め物 小松菜のおひたし	照焼ハンバーグ うま塩キャベツ 竹輪のごま炒め マカロニのコーンクリーム煮 キャロットラペ	にしんの蒲焼 白菜の土佐酢和え きんぴられんこん 油揚げの玉子とじ ピーマンと鶏挽肉の炒め物	ホイコーロー かにかまと春雨の中華和え 麩と大根の煮物 菜の花ときのこの和え物	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 小松菜の辛子和え 人参とぜんまいのナムル さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め 大根と落の照り煮
土	エネルギー 502kcal 塩分 1.8g	エネルギー 481kcal 塩分 1.8g	エネルギー 502kcal 塩分 1.9g	エネルギー 514kcal 塩分 1.9g	エネルギー 505kcal 塩分 1.8g	エネルギー 513kcal 塩分 2.1g
16	豚肉とコーンのペッパー丼 野菜炒め 菜の花のごま味噌和え	白身フライ ふきの含め煮 大豆と大根の柚子風味煮 こんにゃくの梅おかか和え	キャベツと豚肉の塩あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え 野菜のチリソース煮 ごま昆布	まぐろカツ 人参煮 切干大根の洋風きんぴら 鶏肉ときのこのピリ辛炒め 小松菜の柚子和え	白身魚の生姜煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 切干と挽肉のオイスター炒め 肉じゃが煮 コールスローサラダ	やわらかハンバーグ ミックスソテー ゴボウのピリ辛サラダ きのこ油揚げの甘辛炒め 野菜のおひたし
日	エネルギー 538kcal 塩分 2.8g	エネルギー 660kcal 塩分 1.6g	エネルギー 486kcal 塩分 1.6g	エネルギー 500kcal 塩分 1.8g	エネルギー 476kcal 塩分 1.5g	エネルギー 494kcal 塩分 1.7g
17	鶏肉のマーマレード煮 枝豆のパペロンチーノ風 春雨のごま炒め ナスと麩の炒め煮 白菜のとろみ煮	さわら白麩焼 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 菜の花とベーコンのパスタ 青森県玉子みそ	あぶらかれい生姜煮 塩枝豆 能登産かぼちゃ芋のサラダ 四川マーボ春雨 一夜漬	厚揚げと椎茸の炊き合せ ひじきとさつま揚げの煮物 麩と豚肉のチャンプルー 竹輪の辛子炒め	香味おろしかつ 塩ゆでアスパラ わかめとパプリカの和え物 ナスと麩の炒め煮 白滝と人参のたらこ炒り	鶏肉と白菜の中華炒め れんこんの土佐煮 マカロニとツナの和風炒め キャベツと小松菜のナムル
月	エネルギー 517kcal 塩分 1.3g	エネルギー 503kcal 塩分 1.4g	エネルギー 480kcal 塩分 1.9g	エネルギー 477kcal 塩分 1.7g	エネルギー 488kcal 塩分 1.9g	エネルギー 480kcal 塩分 1.8g
18	ミートインオムレツ 平さやいんげん じゃこポテサラダ 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 切干大根としらすの煮物	豚肉とキャベツのトマトチーズ あさりとひじきのあっさり煮 さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め 竹輪のカレー炒め	肉団子の根菜あんかけ ぜんまいとコンニャクの炒め煮 玉ねぎと高野豆腐の煮物 人参のおかかサラダ	ポークチャップ キャベツの白ドレ和え マカロニのパペロン炒め 菜の花のごま味噌和え		
火	エネルギー 472kcal 塩分 1.3g	エネルギー 529kcal 塩分 2.0g	エネルギー 487kcal 塩分 1.9g	エネルギー 521kcal 塩分 1.8g		
19	ブリのごま醤油焼 オクラのパペロンチーノ おからと玉ねぎのサラダ 大根とウインナーの洋風煮 人参のきんぴら	鶏肉と野菜の塩麩炒め キャベツとベーコンの煮浸し 牛蒡と蓮根のそぼろ炒め 一夜漬	赤魚の味噌煮 人参のレモン煮 青のりポテトサラダ キャベツと挽肉のカレー炒め オクラのおひたし	天津飯 五目炒め煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬		
水	エネルギー 531kcal 塩分 1.7g	エネルギー 476kcal 塩分 2.0g	エネルギー 495kcal 塩分 2.0g	エネルギー 503kcal 塩分 1.9g		
20	麻婆豆腐 ポテトチキン 豚バラと春雨のニラ玉炒め 菜の花のおひたし	赤魚のみぞれ煮 ふきのきんぴら キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 五色煮豆 ひじき煮	長崎ちゃんぽん野菜炒め ごぼうのごま酢和え きのこ玉ねぎの卵とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物	メバルのバジルオリーブ焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え 鶏肉と揚げジャガの煮物 さっぱりキャベツのレモン風味		
木	エネルギー 551kcal 塩分 2.1g	エネルギー 475kcal 塩分 1.8g	エネルギー 473kcal 塩分 1.8g	エネルギー 481kcal 塩分 1.4g		
21	鶏のカレー照煮込み ミックスソテー 若芽ともやしの酢の物 厚揚げときのこのおろし煮 キャベツと小松菜のナムル	キャベツと高菜の炒め物 切干と人参のハリハリ 麩の甘酢炒め きくらげとこんにゃくの佃煮	鶏もも竜田揚げ 枝豆と人参のあっさり煮 切干と小松菜の煮物 キャベツの麻婆あんかけ ひじき煮	ロールキャベツの白味噌仕立て インゲンソテー ポテトチキン 豚バラもやし 人参とコーンの和え物		
金	エネルギー 493kcal 塩分 1.8g	エネルギー 491kcal 塩分 1.8g	エネルギー 527kcal 塩分 1.6g	エネルギー 491kcal 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