

6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



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	
1	プレーンオムレツ	ブリのごま醤油焼	麻婆豆腐
	赤ピーマンと玉ねぎのソテー		
2	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	じゃが芋とコーンのコンソメ味噌春雨と白菜の煮物	バーベキューチキン
	豆腐と豚肉のとりみ炒め		
3	一夜漬	ひじき煮	インゲンと人参のグラッセ
	エネルギー 503kcal		
4	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	鶏肉のレモン風味焼	野菜の三杯酢
	エネルギー 503kcal		
5	オクラのおかか和え梅風味	スパンソー	人参とぜんまいのナムル
	エネルギー 537kcal		
6	じゃが芋の洋風玉子とじ	白菜と竹輪の煮びたし	野菜とソーセージの中華炒め
	エネルギー 537kcal		
7	ピーマンと鶏挽肉の炒め物	大豆とキャベツのコンソメ煮	じゃがいもの青のりバター炒め
	エネルギー 537kcal		
8	鶏肉のレモン風味焼	菜の花のごま味噌和え	大根とひじきの煮物
	エネルギー 495kcal		
9	あぶらかれいみりん焼	照焼ハンバーグ	えびカツ
	エネルギー 487kcal		
10	インゲンソテー	キャベツの酢漬け	オクラのパペロンチーノ
	エネルギー 487kcal		
11	なすの中華風南蛮漬け	ごぼうとさつま揚げの炒り煮	マカロニとパプリカのサラダ
	エネルギー 487kcal		
12	豚肉と春雨の甘辛煮	大根とウインナーの洋風煮	春雨のごま炒め
	エネルギー 487kcal		
13	人参とコーンの和え物	ふきのきんぴら	ナスと麩の炒め煮
	エネルギー 487kcal		
14	鶏の天ぷら	赤魚のみぞれ煮	シイラ味噌焼
	エネルギー 487kcal		
15	ミックスソテー	法蓮草	枝豆と人参のあっさり煮
	エネルギー 487kcal		
16	キャベツと油揚げの味噌煮	カボチャとレンコンのサラダ	さつま芋と切干大根の煮物
	エネルギー 487kcal		
17	菜の花とベーコンのバスタ	野菜のチリソース煮	油揚げの玉子とじ
	エネルギー 487kcal		
18	白菜のとりみ煮	白滝と人参の炒りたらこ	青菜のマヨネーズ和え
	エネルギー 487kcal		
19	ロールキャベツの白味噌仕立て	ポークチャップ	ブリの塩焼
	エネルギー 487kcal		
20	人参のきんぴら	ふきの含め煮	キャベツの漬物柚子風味
	エネルギー 487kcal		
21	ゴボウのピリ辛サラダ	竹輪とじゃがいもの和風炒め	オクラのさっぱりオリーブ
	エネルギー 487kcal		
22	切干大根と豚肉の炒め物	キャベツの土佐煮	麩の洋風トマト煮
	エネルギー 487kcal		
23	鶏ミンチと小松菜の煮物	鶏肉と白菜の中華炒め	れんこんと油揚げの煮物
	エネルギー 487kcal		
24	鶏肉とさつま芋の韓国風炒め	白身魚の生姜煮	ひき肉と里芋の味噌煮
	エネルギー 487kcal		
25	人参とコーンのツナマヨ和え	大根と青菜の柚子和え	菜の花のごま味噌和え
	エネルギー 487kcal		
26	豆腐と白菜のとりみ煮	コンニャクとごぼうのきんぴら	鶏団子のトマト煮
	エネルギー 487kcal		
27	オクラのおひたし	野菜炒め	カリフラワーの甘酢漬け
	エネルギー 487kcal		
28	さわら味噌粕焼	豚肉と茄子の中華炒め	助宗タラの白醤油焼
	エネルギー 487kcal		
29	玉ねぎ煮	切干大根のさっぱり塩麹和え	一口ナスのオランダ煮
	エネルギー 487kcal		
30	若芽のごま酢和え	白菜と椎茸のそぼろ煮	五色煮豆
	エネルギー 487kcal		
31	きのこと油揚げの甘辛炒め	人参のおかかサラダ	大根のあっさり生姜漬け
	エネルギー 487kcal		
32	大根と露の照り煮		
	エネルギー 487kcal		

昼 食		夕 食		昼 食		夕 食				
豚肉とキャベツのごま味噌炒め	やわらかメンチカツ	うどん 細切蒲鉾 白菜と鶏肉のとりみ煮 揚げ玉 細切ポテトの辛子マヨ	赤魚の味噌煮 菜の花 大豆と椎茸の煮物 パスタのクリーム煮 キャベツの漬物柚子風味	シイラ照焼 ピーマンのおかか和え 菜の花とコーンのわさびマヨ和え 五色煮豆 きくらげとこんにゃくの佃煮	豚肉のプルコギ風 ふきの含め煮 大根と竹輪の煮物 一夜漬					
15	キャロットラペ じゃが芋の洋風玉子とじ ピーマンと鶏挽肉の炒め物	切干大根のカレーきんぴら れんこんの五目炒め煮 キャベツの土佐煮	22	エネルギー 505kcal 塩分 1.4g	エネルギー 586kcal 塩分 2.2g	エネルギー 356kcal 塩分 2.7g	エネルギー 479kcal 塩分 1.7g	29	エネルギー 471kcal 塩分 1.9g	エネルギー 477kcal 塩分 2.0g
日			日			日				
牛焼肉炒め	サワラの磯辺焼 オクラのおひたし	さば梅煮	北海道がたん煮	鶏のちゃんちゃん焼き	まぐろカツ インゲンソテー					
16	わかめとパプリカの和え物 マカロニのコーンクリーム煮 一夜漬	ふきの含め煮 鶏肉ときこののピリ辛炒め 法蓮草と油揚げの煮物	23	ぜんまいとコンニャクの炒め煮 麩と大根の煮物 枝豆とコーンのバター風味	カリフラワーのピクルス なすのミートソース煮 キャベツと小松菜のナムル	30	マカロニトマト炒め ナスと麩の炒め煮 大根と柚子の甘酢漬け	切干と人参のハリハリ 牛蒡と蓮根のそぼろ炒め さっぱりキャベツのレモン風味		
月	エネルギー 584kcal 塩分 1.8g	エネルギー 503kcal 塩分 1.7g	月	エネルギー 544kcal 塩分 1.4g	エネルギー 498kcal 塩分 1.9g	月	エネルギー 508kcal 塩分 1.7g	エネルギー 513kcal 塩分 1.7g		
豆腐ハンバーグ 人参のきんぴら	照焼チキン ピーマンときこのの炒め物	鶏肉のごま醤油焼き インゲンと人参のグラッセ じゃが芋のそぼろあん きのこ玉ねぎの卵とじ キャベツの土佐煮	24	ロールキャベツのトマト煮込み オクラのパペロンチーノ 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ 豚肉と白菜のうま煮 大根のあっさり生姜漬け						
17	キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング 豚バラと春雨のニラ玉炒め 小松菜の辛子とえ	切干大根とベーコンの煮物 麩の甘酢炒め 白菜のとりみ煮	火	エネルギー 505kcal 塩分 2.2g	エネルギー 483kcal 塩分 2.0g					
火	エネルギー 501kcal 塩分 1.8g	エネルギー 505kcal 塩分 1.7g	火							
ます白糍焼 うま塩キャベツ	ポークジンジャー	サワラの西京焼 ピーマンと搾菜の中華和え れんこんの土佐煮 キャベツと挽肉のカレー炒め 人参のフレンチサラダ	25	肉団子の柚子風味野菜あん 切干大根のさっぱり塩麹和え 豚肉と小松菜の中華春雨煮 キャベツの酢漬け						
18	人参とさつま揚げの金平 根菜と大豆の洋風煮 一夜漬	若芽とオクラの酢の物 二色野菜の玉子とじ 大根と路の照り煮	水	エネルギー 495kcal 塩分 1.8g	エネルギー 498kcal 塩分 1.8g					
水	エネルギー 507kcal 塩分 1.6g	エネルギー 487kcal 塩分 1.7g	水							
鶏肉のマーマレード煮 きのこソテー	ハムカツ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー	とんかつ ミックスソテー 野菜の三杯酢 菜の花とベーコンのパスタ ふきのきんぴら	26	にしんの生姜煮 法蓮草 じゃがいもといんげんの煮物 麩の甘酢炒め 白滝と人参の炒りたらこ						
19	カレーコールスロー 野菜の味噌絡め 白菜とひじきの煮物	切干大根としらすの煮物 豚肉のチリソース炒め 菜の花のおひたし	木	エネルギー 609kcal 塩分 1.8g	エネルギー 511kcal 塩分 2.1g					
木	エネルギー 486kcal 塩分 1.5g	エネルギー 551kcal 塩分 1.6g	木							
肉団子の根菜あんかけ	白身魚のみぞれ煮 小松菜のおひたし	ちらし寿司	27	鶏肉のねぎ塩だれ オクラのおひたし 春雨のごま炒め キャベツの麻婆あんかけ 人参のきんぴら						
20	大根の酢醤油漬け ナスと麩の炒め煮 竹輪の辛子炒め	きんぴられんこん きのこ油揚げの甘辛炒め 大豆煮	金	エネルギー 481kcal 塩分 2.3g	エネルギー 487kcal 塩分 1.6g					
金	エネルギー 475kcal 塩分 1.8g	エネルギー 476kcal 塩分 1.9g	金							
ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参煮	鶏肉とキャベツのカレー炒め	厚揚げと椎茸の炊き合せ	28	あぶらかれいみぞれ煮 うま塩キャベツ きんぴら マカロニとツナの和風炒め 白菜のとりみ煮						
21	切干大根煮 豚肉と野菜のネギだれ炒め きくらげとこんにゃくの佃煮	若芽とパインの酢の物 大根とウインナーの洋風煮 青菜のマヨネーズ和え	土	エネルギー 475kcal 塩分 1.7g	エネルギー 471kcal 塩分 2.0g					
土	エネルギー 510kcal 塩分 1.9g	エネルギー 473kcal 塩分 1.7g	土							

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



ライフデリ 狭山店
04-2968-5015

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



ライフデリ 狭山店

☎ 04-2968-5015