

7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



■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日

昼 食		夕 食	
火	豚肉と茄子の中華炒め キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 春雨と白菜の煮物 野菜のおひたし エネルギー 545kcal 塩分 1.9g	火	ポークチャップ 切干大根のさっぱり塩麹和え 野菜炒め 白菜とひじきの煮物 エネルギー 494kcal 塩分 2.0g
	さわら味噌粕焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 蒸し鶏の醤油マヨネーズ 野菜のチリソース煮 こんにゃくとツナの炒め煮 エネルギー 484kcal 塩分 1.9g		鶏肉のマーマレード煮 インゲンと人参のグラッセ 白菜と竹輪の煮びたし ジャガイモのそぼろ煮 キャベツの漬物柚子風味 エネルギー 474kcal 塩分 1.3g
水	鶏肉マスタード スパソテー ごぼうのごま酢和え 野菜とソーセージのカレー炒め 人参とコーンの和え物 エネルギー 535kcal 塩分 1.6g	水	白身魚のみぞれ煮 菜の花 フレンチマカロニ 五色煮豆 人参と鶏ミンチの炒め物 エネルギー 490kcal 塩分 1.8g
	豆腐ハンバーグ 小松菜の柚子和え 切干大根とベーコンの煮物 豚肉と蓮根の炒め物 竹輪の辛子炒め エネルギー 516kcal 塩分 1.9g		肉団子の根菜あんかけ れんこんと人参の甘露煮 豚バラと春雨のニラ玉炒め 大根の酢醤油漬 エネルギー 493kcal 塩分 2.0g
木	ブリの青じそ焼き オクラのパペロンチーノ キャベツのピーナッツ和え きのこ油揚げの甘辛炒め 昆布の佃煮 エネルギー 542kcal 塩分 1.9g	木	ハーブチキンソテー インゲンソテー キャベツの白ドレ和え 麩の洋風トマト煮 菜の花のごま味噌和え エネルギー 493kcal 塩分 1.5g
	鶏団子のトマト煮 青梗菜の中華和え 野菜とハムの玉子炒め 大根と落の照り煮 エネルギー 476kcal 塩分 2.3g		豚バラとキャベツのスタミナ炒め 切干大根煮 鶏肉とさつま芋のマスタード炒め 白花豆煮 エネルギー 563kcal 塩分 1.6g
金	やわらかメンチカツ 若芽とパインの酢の物 白菜と鶏肉のとりみ煮 大豆と人参の煮物 エネルギー 581kcal 塩分 2.2g	金	根菜入りハンバーグ 人参のきんぴら 茨城県煮合い 豚肉と白菜の中華風とりみ煮 竹輪のカレー炒め エネルギー 497kcal 塩分 2.1g
	サバ塩焼き 人参煮 じゃが芋とコーンのコンソメ味 麩の甘酢炒め キャベツの土佐煮 エネルギー 533kcal 塩分 1.1g		赤魚の煮付け 小松菜のおひたし 和風コールスロー きのこ油揚げの甘辛炒め 一夜漬 エネルギー 471kcal 塩分 1.8g
土	赤魚の生姜煮 法蓮草 キャベツのピリ辛マヨネーズ 豆腐と豚肉の玉子あん 枝豆と人参のあっさり煮 エネルギー 474kcal 塩分 1.4g	土	豚肉のプルコギ風 オクラとめかぶの三杯酢 れんこんの五目炒め煮 きのこの佃煮 エネルギー 542kcal 塩分 1.7g
	鶏肉とさつま芋の韓国風炒め 油揚げと大根の含め煮 茄子とピーマンの挽肉炒め ひじき煮 エネルギー 527kcal 塩分 1.7g		ポテトコロッケ ピーマンと搾菜の中華和え 鶏ミンチと小松菜の煮物 豚肉と白菜のうま煮 人参のフレンチサラダ エネルギー 550kcal 塩分 2.1g
日	ロールキャベツの白味噌仕立て 塩枝豆 青菜のマヨネーズ和え 鶏肉とじゃがいものトマト煮 白菜のとりみ煮 エネルギー 479kcal 塩分 1.9g	日	サワラのごま焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 人参のきな粉和え マカロニとツナの和風炒め キャベツと小松菜のナムル エネルギー 492kcal 塩分 1.6g
	豚肉と厚揚げの炒め物 切干と小松菜の煮物 キャベツの麻婆あんかけ 白滝と人参の炒りたらこ エネルギー 518kcal 塩分 1.8g		鶏ももと根菜の照り煮 青梗菜のピーナッツ和え 豚肉のチリソース炒め 高野豆腐煮 エネルギー 485kcal 塩分 1.6g
月	夏野菜カレー さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め オクラのポン酢ジュレ和え エネルギー 489kcal 塩分 1.8g	月	プレーンオムレツ オクラのパペロンチーノ ゴボウとベーコンのトマト炒め 鶏肉とキャベツのレモンバター炒め 野菜のおひたし エネルギー 482kcal 塩分 1.7g
	シイラ白醤油焼 小松菜の辛子和え カボチャとレンコンのサラダ ピーマンと豚バラのオイスター炒め 大豆煮 エネルギー 481kcal 塩分 1.5g		にしんの蒲焼 法蓮草 キャベツと油揚げの味噌煮 春雨と白菜の煮物 ひじき煮 エネルギー 502kcal 塩分 2.3g

昼 食		夕 食		昼 食		夕 食		昼 食		夕 食	
火	15	鶏のカレー照煮込み ミックスソテー 中華うま煮 豆腐と豚肉の玉子あん キャバツの土佐煮	キャバツと豚肉の塩あんかけ 人参とぜんまいのナムル 麩の甘酢炒め 切干とツナの明太サラダ	火	22	サワラの西京焼 ピーマンと搾菜の中華和え 切干大根煮 マカロニのペパロン炒め 一夜漬	牛肉と竹の子入り春雨炒め 野菜のピーナッツ和え じゃが芋のそぼろあん 菜の花のおひたし	火	29	肉団子の柚子風味野菜あん 若芽とオクラの酢の物 油揚げの玉子とし 竹輪の辛子炒め	赤魚の味噌煮 人参のきんぴら キャバツと蒸し鶏のおかかドレッシング ナスと麩の炒め煮 枝豆のペパロンチーノ風
		エネルギー 514kcal 塩分 1.8g	エネルギー 482kcal 塩分 1.7g			エネルギー 491kcal 塩分 2.0g	エネルギー 562kcal 塩分 1.8g			エネルギー 485kcal 塩分 2.0g	エネルギー 479kcal 塩分 1.9g
水	16	ハムカツ スパソテー 大豆と椎茸の煮物 大根と竹輪の煮物 白菜のとりみ煮	シイラ照焼 人参のレモン煮 油揚げと大根の含め煮 豚肉と蓮根の生姜炒め ピーマンと鶏挽肉の炒め物	水	23	鶏のちゃんちゃん焼き じゃが芋と枝豆のおかかマヨ 大根とウインナーの洋風煮 白滝と人参の炒りたらこ	まぐろカツ 大根の酢漬 ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ 法蓮草と油揚げの煮物	水	30	ブリ塩焼き きのこソテー さつま芋と切干大根の煮物 パスタのクリーム煮 キャバツと小松菜のナムル	鶏肉と白菜の中華炒め キャバツの白ドレ和え 五色煮豆 青森県玉子みそ
		エネルギー 556kcal 塩分 1.7g	エネルギー 469kcal 塩分 1.9g			エネルギー 474kcal 塩分 1.8g	エネルギー 490kcal 塩分 1.7g			エネルギー 487kcal 塩分 1.5g	エネルギー 481kcal 塩分 1.7g
木	17	豚肉とキャバツのごま味噌炒め ぜんまいとコンニャクの炒め煮 佐賀県のっぺ汁風 小松菜の辛子和え	トマト麻婆豆腐 わかめとパプリカの和え物 キャバツと魚肉ソーセージのソテー 大根と落の照り煮	木	24	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 小松菜のおひたし コーンと挽肉の炒め物 白菜と鶏肉のとりみ煮 ふきのきんぴら	ハヤシライス キャバツの麻婆あんかけ 切干と人参のハリハリ	木	31	牛肉とキャバツの炒め物 オクラのポン酢ジュレ和え 春雨と鶏肉の煮物 一夜漬	さば梅煮 わかめとパプリカの和え物 大根と竹輪の煮物 人参と鶏ミンチの炒め物
		エネルギー 490kcal 塩分 1.6g	エネルギー 485kcal 塩分 1.7g			エネルギー 527kcal 塩分 1.9g	エネルギー 516kcal 塩分 2.7g			エネルギー 570kcal 塩分 2.1g	エネルギー 527kcal 塩分 1.7g
金	18	アジ塩焼き さっぱりキャバツのレモン風味 フレンチマカロニ 法蓮草と豆腐のチャンプルー 大根の酢醤油漬	鶏の天ぷら インゲンと人参のグラッセ キャバツと玉ねぎのコンソメ煮 切干大根と豚肉の炒め物 青菜のマヨネーズ和え	金	25	白身魚の生姜煮 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 人参とさつま揚げの金平 豚肉と春雨の甘辛煮 鶏ミンチと小松菜の煮物	ロールキャバツの中華風 法蓮草 インゲンのごま和え 鶏肉と蓮根の青のり炒め 人参のフレンチサラダ	土	26	うどん ワカメ 鶏肉とときのこのピリ辛炒め 揚げ玉 四色なます	厚揚げと椎茸の炊き合せ オクラのおかか和え梅風味 豚肉と大根の煮物 ひじきと挽肉の炒め煮
		エネルギー 487kcal 塩分 1.6g	エネルギー 475kcal 塩分 1.8g			エネルギー 479kcal 塩分 1.6g	エネルギー 473kcal 塩分 2.0g			エネルギー 617kcal 塩分 2.9g	エネルギー 477kcal 塩分 1.7g
土	19	うどん ワカメ 鶏肉とときのこのピリ辛炒め 揚げ玉 四色なます	厚揚げと椎茸の炊き合せ オクラのおかか和え梅風味 豚肉と大根の煮物 ひじきと挽肉の炒め煮	土	26	鶏肉のサルサ風ソース オクラのペパロンチーノ キャバツとザーサイのナムル ツナじゃがバター 菜の花のごま味噌和え	あぶらかれいみりん焼 ミックスソテー 中華うま煮 切干大根と豚肉の炒め物 ひじき煮	日	20	ポークジンジャー 担々風春雨 野菜とソーセージの中華炒め ふきの含め煮	白身魚の味噌煮 菜の花 マカロニと舞茸のソテー 五色煮豆 白菜の土佐酢和え
		エネルギー 617kcal 塩分 2.9g	エネルギー 477kcal 塩分 1.7g			エネルギー 491kcal 塩分 1.8g	エネルギー 479kcal 塩分 1.5g			エネルギー 511kcal 塩分 1.6g	エネルギー 484kcal 塩分 1.8g
日	20	ポークジンジャー 担々風春雨 野菜とソーセージの中華炒め ふきの含め煮	白身魚の味噌煮 菜の花 マカロニと舞茸のソテー 五色煮豆 白菜の土佐酢和え	日	27	シイラ味噌焼 うま塩キャバツ ごぼうとさつま揚げの炒り煮 たらこスパゲティ 野菜のおひたし	やわらかハンバーグ 法蓮草のおひたし 白菜と若芽のピリ辛和え 大豆とキャバツのコンソメ煮 きのこの佃煮	月	21	ハンバーグのバジルトマトソース 枝豆と人参のあっさり煮 きんぴら 麩と野菜の煮物 きくらげとこんにゃくの佃煮	鶏肉のねぎ塩だれ インゲンソテー ひじきの柚子胡椒マヨ 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 大根のあっさり生姜漬
		エネルギー 511kcal 塩分 1.6g	エネルギー 484kcal 塩分 1.8g			エネルギー 478kcal 塩分 1.7g	エネルギー 475kcal 塩分 1.9g			エネルギー 494kcal 塩分 1.9g	エネルギー 499kcal 塩分 1.5g
月	21	ハンバーグのバジルトマトソース 枝豆と人参のあっさり煮 きんぴら 麩と野菜の煮物 きくらげとこんにゃくの佃煮	鶏肉のねぎ塩だれ インゲンソテー ひじきの柚子胡椒マヨ 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 大根のあっさり生姜漬	月	28	ささみ大葉フライ インゲンと人参のグラッセ カリフラワーとウインナーのカレー煮 味噌ジャガ煮 菜の花とツナの辛子和え	北海道豚肉のジンギスカン風 小松菜と人参の酢味噌和え れんこんの五目炒め煮 一夜漬	火	29	肉団子の柚子風味野菜あん 若芽とオクラの酢の物 油揚げの玉子とし 竹輪の辛子炒め	赤魚の味噌煮 人参のきんぴら キャバツと蒸し鶏のおかかドレッシング ナスと麩の炒め煮 枝豆のペパロンチーノ風
		エネルギー 494kcal 塩分 1.9g	エネルギー 499kcal 塩分 1.5g			エネルギー 522kcal 塩分 1.7g	エネルギー 490kcal 塩分 1.6g			エネルギー 485kcal 塩分 2.0g	エネルギー 479kcal 塩分 1.9g

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