

8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
■狭山市要援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	
金	1 あぶらかれいみぞれ煮 菜の花 じゃがいもといんげんの煮物 シエルマカロニナポリタン キャベツの漬物柚子風味 エネルギー 489kcal 塩分 1.9g	金	8 ハムカツ 枝豆と人参のあっさり煮 カリフラワーの甘酢漬け キャベツと豚肉の味噌炒め ふきの含め煮 エネルギー 559kcal 塩分 1.6g
	2 キャベツと豚肉の塩あなかけ ひじき具だくさん煮 麩の甘酢炒め きくらげとこんにゃくの佃煮 エネルギー 493kcal 塩分 1.8g		9 鶏の天ぷら うま塩キャベツ 若芽と油揚げのおひたし 豚バラと春雨のニラ玉炒め 枝豆と人参のあっさり煮 エネルギー 488kcal 塩分 1.8g
土	3 赤魚の煮付け 人参煮 たたきごぼう 蒸し鶏と春雨の中華煮 コールスローサラダ エネルギー 478kcal 塩分 1.6g	土	10 鶏のたぶら さっぱりキャベツのレモン風味 オクラとめかぶの三杯酢 じゃがいもの青のりバター炒め 白菜ののろみ煮 エネルギー 494kcal 塩分 1.5g
	4 ポークチャップ キャベツとザーサイのナムル 大根とウィンナーの洋風煮 ピーマンと鶏挽肉の炒め物 エネルギー 500kcal 塩分 1.9g		11 そば オクラ キャベツと豚肉のカキソース炒め 揚げ玉 蕪と柚子の甘酢漬 エネルギー 400kcal 塩分 2.4g
日	5 メバルのバジルオリーブ焼 白菜の土佐酢和え 切干大根とピーマンの炒め煮 野菜とハムの玉子炒め オクラのパペロンチーノ エネルギー 471kcal 塩分 1.4g	日	12 ブリの青じそ焼き キャベツの土佐煮 白菜と切干大根の中華煮 れんこんとベーコンの洋風炒め 人参とコーンの和え物 エネルギー 540kcal 塩分 2.0g
	6 照焼ハンバーグ ミックスソテー れんこんと人参の甘露煮 野菜炒め 一夜漬 エネルギー 470kcal 塩分 2.1g		13 ロールキャベツのトマト煮込み 青じそパスタ わかめとパプリカの和え物 豚バラとじゃが芋の山椒炒め 白滝と人参の炒りたらこ エネルギー 500kcal 塩分 1.9g
月	7 にしんの生姜煮 法蓮草 きんぴら キャベツの麻婆あんかけ 人参のフレンチサラダ エネルギー 512kcal 塩分 1.9g	月	14 鶏肉と白菜の中華炒め 鳥取県焼鯖の煮つけ 郷土料理 担々風春雨 豚肉とさつま芋のごま炒め ふきの含め煮 エネルギー 491kcal 塩分 1.9g
	8 鶏のちゃんちゃん焼き コーンと挽肉の炒め物 豚肉と春雨の甘辛煮 人参のきな粉和え エネルギー 509kcal 塩分 1.8g		15 照焼チキン 小松菜のおひたし キャベツのピリ辛マヨネーズ 竹輪とじゃが芋の玉子とじ 白菜ののろみ煮 エネルギー 511kcal 塩分 1.7g
火	9 白身フライ 和風スパゲティ 麩の洋風トマト煮 こんにゃくの梅おかか和え エネルギー 644kcal 塩分 1.9g	火	16 赤魚のみぞれ煮 人参煮 インゲンのごま和え きのこパスタ 青菜のマヨネーズ和え エネルギー 508kcal 塩分 1.7g
	10 白身フライ 和風スパゲティ 麩の洋風トマト煮 こんにゃくの梅おかか和え エネルギー 644kcal 塩分 1.9g		17 ポテトコロッケ ピーマンと搾菜の中華和え 人参とさつま揚げの金平 豚肉のチリソース炒め オクラのおひたし エネルギー 557kcal 塩分 1.9g
水	11 白身フライ 和風スパゲティ 麩の洋風トマト煮 こんにゃくの梅おかか和え エネルギー 644kcal 塩分 1.9g	水	18 鶏肉と白菜の中華炒め 鳥取県焼鯖の煮つけ 郷土料理 担々風春雨 豚肉とさつま芋のごま炒め ふきの含め煮 エネルギー 491kcal 塩分 1.9g
	12 白身フライ 和風スパゲティ 麩の洋風トマト煮 こんにゃくの梅おかか和え エネルギー 644kcal 塩分 1.9g		19 鶏肉と白菜の中華炒め 鳥取県焼鯖の煮つけ 郷土料理 担々風春雨 豚肉とさつま芋のごま炒め ふきの含め煮 エネルギー 491kcal 塩分 1.9g
木	13 白身フライ 和風スパゲティ 麩の洋風トマト煮 こんにゃくの梅おかか和え エネルギー 644kcal 塩分 1.9g	木	20 鶏肉と白菜の中華炒め 鳥取県焼鯖の煮つけ 郷土料理 担々風春雨 豚肉とさつま芋のごま炒め ふきの含め煮 エネルギー 491kcal 塩分 1.9g
	14 白身フライ 和風スパゲティ 麩の洋風トマト煮 こんにゃくの梅おかか和え エネルギー 644kcal 塩分 1.9g		21 鶏肉と白菜の中華炒め 鳥取県焼鯖の煮つけ 郷土料理 担々風春雨 豚肉とさつま芋のごま炒め ふきの含め煮 エネルギー 491kcal 塩分 1.9g

昼 食		夕 食		昼 食		夕 食		
金	ミックスカレー 15 法蓮草と豆腐のチャンプル さっぱりキャベツのレモン風味 エネルギー 537kcal 塩分 1.9g	 白身魚の生姜煮 菜の花 若芽と蒲鉾の青じそ風味 切干大根と豚肉の炒め物 こんにゃくとツナの炒め煮 エネルギー 463kcal 塩分 1.7g	金	やわらかメンチカツ 22 小松菜とベーコンのバター炒め 佐賀県のっぺ汁風 白菜のトロみ煮 エネルギー 581kcal 塩分 2.4g	さわら味噌焼 白菜とひじきの煮物 カリフラワーのピクルス パスタのクリーム煮 人参のきんぴら エネルギー 490kcal 塩分 2.1g	金	豚バラとキャベツのスタミナ炒め 29 切干大根の酢の物 二色野菜の玉子とじ こんにゃくとツナの炒め煮 エネルギー 536kcal 塩分 1.6g	赤魚の味噌煮 赤ピーマンと玉ねぎのソテー キャロットラペ 麩の洋風トマト煮 枝豆のペペロンチーノ風 エネルギー 476kcal 塩分 2.0g
	土	鶏のごまタレ煮 16 赤ピーマンと玉ねぎのソテー キャベツとツナのナムル 春雨と白菜の煮物 枝豆のペペロンチーノ風 エネルギー 491kcal 塩分 1.8g		豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 玉子スパサラダ きのこ油揚げの甘辛炒め ふきのきんぴら エネルギー 506kcal 塩分 1.6g	土		うどん ワカメ 23 豚バラとキャベツの炒め物 揚げ玉 人参とぜんまいのナムル エネルギー 365kcal 塩分 2.7g	 オニオンソースハンバーグ オクラのおひたし さつま芋と切干大根の煮物 豆腐としめじのトロみ煮 青菜のマヨネーズ和え エネルギー 484kcal 塩分 1.8g
日		さわら味噌粕焼 17 うま塩キャベツ マカロニサラダ 野菜とソーセージの中華炒め きくらげの甘酢和え エネルギー 510kcal 塩分 1.5g	厚揚げと椎茸の炊き合せ ポテトチキン 豚肉とゴーヤの和風炒め コーンバター エネルギー 476kcal 塩分 1.6g	日		鶏の柚子胡椒炒め 24 フレンチマカロニ 麩と大根の煮物 一夜漬 エネルギー 487kcal 塩分 1.6g	白身魚のみぞれ煮 法蓮草 担々風春雨 大豆とキャベツのコンソメ煮 ふきの含め煮 エネルギー 472kcal 塩分 2.0g	日
	月	やわらかハンバーグ 18 オクラのペペロンチーノ キャベツとベーコンの煮浸し れんこんの五目炒め煮 キャロットラペ エネルギー 473kcal 塩分 1.7g	鶏ももと根菜の照り煮 パスタのサラダ 麩の甘酢炒め 菜の花のおひたし エネルギー 490kcal 塩分 1.6g		月	シイラ照焼 人参煮 25 キャベツとベーコンのごま酢和え きのこ油揚げの甘辛炒め 枝豆とコーンのバター風味 エネルギー 476kcal 塩分 1.9g	ポークジンジャー 青梗菜のピーナッツ和え 野菜のチリソース煮 ひじき煮 エネルギー 488kcal 塩分 1.8g	
火		豚肉と湯葉のオイスター炒め 19 ピーマンと春雨の甘辛炒め 五色煮豆 切干と法蓮草のおひたし エネルギー 519kcal 塩分 1.7g	ブリ塩焼き 人参のおかかサラダ キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 ナスとひき肉のトマト煮込み 一夜漬 エネルギー 473kcal 塩分 1.6g	火		チーズささみフライ 26 さっぱりキャベツのレモン風味 人参とピーマンのピリ辛炒め 牛蒡と蓮根のそぼろ炒め 大豆煮 エネルギー 547kcal 塩分 1.9g	鯖のごま焼 人参のきな粉和え マカロニとパプリカのサラダ 大根と竹輪の煮物 きくらげとこんにゃくの佃煮 エネルギー 565kcal 塩分 1.6g	火
	水	肉団子の根菜あんかけ 20 若竹煮 大根とウインナーの洋風煮 キャベツの漬物柚子風味 エネルギー 472kcal 塩分 1.9g	 ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 玉ねぎ煮 ぜんまいとコンニャクの炒め煮 白菜と鶏肉のトロみ煮 菜の花のごま味噌和え エネルギー 511kcal 塩分 2.1g		水	牛肉と竹の子入り春雨炒め 27 鶏ミンチと小松菜の煮物 ナスと麩の炒め煮 人参のフレンチサラダ エネルギー 550kcal 塩分 1.7g	ロールキャベツの白味噌仕立て 小松菜のおひたし さつま芋のからしマヨ 豚肉と白菜の中華風トロみ煮 白滝と人参の炒りたらこ エネルギー 470kcal 塩分 1.6g	
木		助宗タラの白醤油焼 21 キャベツソテー 青のりポテトサラダ 切干と挽肉のトマト炒め 菜の花とツナの辛子和え エネルギー 468kcal 塩分 2.1g	豚肉のプルコギ風 大豆としらすの甘辛煮 きのこ玉ねぎの卵とじ 大根のあっさり生姜漬け エネルギー 526kcal 塩分 1.8g	木		ます白糍焼 28 白菜の土佐酢和え ひじきとベーコンの煮物 五色煮豆 大根と落の照り煮 エネルギー 510kcal 塩分 1.4g	鶏肉のレモン風味焼 コーンバター オクラのおかか和え梅風味 野菜の味噌絡め 一夜漬 エネルギー 466kcal 塩分 1.8g	木

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