

# 9月 普通食メニュー表



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	昼食	夕食
1	あぶらかれいみりん焼 きのこソテー フレンチマカロニ 法蓮草と豆腐のチャンプルー 人参しりしり	鶏もも竜田揚げ 枝豆と人参のあっさり煮 カリフラワーの甘酢漬け 野菜炒め 一夜漬 切干大根煮	8 ロールキャベツのトマト煮込み 菜の花 ひじきとごぼうのナムル 豚肉と白菜のうま煮 コーンバター 玉子スパサラダ	治部風煮物 大根なます 大豆とキャベツのコンソメ煮 白菜の梅しそマヨネーズ和え ぜんまいとコンニャクの炒め煮
月	じゃが芋とコーンのコンソメ味 469kcal、食塩相当量1.3g	491kcal、食塩相当量1.7g	月	500kcal、食塩相当量1.8g 473kcal、食塩相当量2.1g
2	豚肉と青梗菜のカレー炒め 大根のあっさり生姜漬け 麩の甘酢炒め 白菜とひじきの煮物 白菜とひじきの煮物 さつま芋と大豆のマヨサラダ	メバルのバジルオリーブ焼 ミックスソテー じゃが芋とツナのサラダ 鶏釜めし マカロニのパペロン炒め 法蓮草と油揚げの煮物 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	9 ブリのごま醤油焼 インゲンソテー スパトマト炒め 竹輪とじゃがいもの和風炒め 人参のフレンチサラダ 野菜のおひたし	キーマカレー きのこ油揚げの甘辛炒め キャベツとザーサイのナムル
火	518kcal、食塩相当量1.6g	470kcal、食塩相当量1.4g	火	519kcal、食塩相当量1.6g 492kcal、食塩相当量2.1g
3	鶏肉のマーマレード煮 インゲンと人参のグラッセ 若芽と蒲鉾の青じそ風味 大根とウインナーの洋風煮 ふきの含め煮 南瓜サラダ	牛肉とキャベツの炒め物 オクラのポン酢ジュレ和え 豆腐としめじのとろみ煮 ごま昆布 切干大根とベーコンの煮物	10 オニオンソースハンバーグ キャベツソテー さつま芋と切干大根の煮物 高野豆腐の卵とじ 青菜のマヨネーズ和え れんこんの土佐煮	ポークジンジャー 若芽とパインの酢の物 マカロニとツナのトマト炒め 枝豆のパペロンチーノ風 細切ポテトの辛子マヨ
水	486kcal、食塩相当量1.4g	522kcal、食塩相当量1.8g	水	495kcal、食塩相当量1.9g 540kcal、食塩相当量1.6g
4	白身魚の生姜煮 玉ねぎ煮 菜の花とコーンのわさびマヨ和え ツナじゃがバター 竹輪の辛子炒め 大豆と人参の煮物	やわらかハンバーグ 小松菜のおひたし 人参とさつま揚げの金平 豚バラと春雨のニラ玉炒め こんにゃくの梅おかか和え キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け	11 鶏の天ぷら ミックスソテー きんぴら 豚肉と小松菜の中華春雨煮 白菜のとろみ煮 一口ナスのオランダ煮	シイラ白醤油焼 白滝と人参の炒りたらこ 竹輪とキャベツのバター醤油炒め さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め 金時豆煮 カボチャとレンコンのサラダ
木	480kcal、食塩相当量1.8g	496kcal、食塩相当量1.8g	木	493kcal、食塩相当量1.7g 482kcal、食塩相当量1.6g
5	豚肉とザーサイの中華炒め たたきごぼう 油揚げの玉子とじ 切干大根としらすの煮物 コーンと挽肉の炒め物	ハーブチキンソテー オクラのパペロンチーノ 人参とぜんまいのナムル シェルマカロニナポリタン ひじき煮 れんこんサラダ	12 若芽と油揚げのおひたし 麩の甘酢炒め さっぱりキャベツのレモン風味 ふきの含め煮	肉団子の柚子風味野菜あん 大根の酢醤油漬け 五色煮豆 ひじきとベーコンの煮物 パスタのサラダ
金	492kcal、食塩相当量1.6g	515kcal、食塩相当量1.6g	金	519kcal、食塩相当量1.7g 502kcal、食塩相当量1.9g
6	厚揚げと椎茸の炊き合せ 鶏ミンチと小松菜の煮物 豚肉とさつま芋のごま炒め キャベツの土佐煮 白花豆煮	さわら味噌粕焼 うま塩キャベツ わかめとパプリカの和え物 ナスと麩の炒め煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 人参とコーンのツナマヨ和え	13 プレーンオムレツ キャベツのコンソメ煮 オクラのポン酢ジュレ和え 豚肉と春雨の甘辛煮 人参とコーンの和え物 高野豆腐の炒り煮	白身魚の味噌煮 玉ねぎ煮 マカロニサラダ 大根とウインナーの洋風煮 一夜漬 竹輪のごま炒め
土	477kcal、食塩相当量1.6g	494kcal、食塩相当量1.8g	土	493kcal、食塩相当量1.6g 465kcal、食塩相当量2.4g
7	ますの幽庵焼 人参のきな粉和え 豚挽き肉と切干大根の煮物 野菜とハムの卵炒め 一夜漬 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	キャベツと高菜の炒め物 インゲンのごま和え れんこんとさつま揚げの煮物 菜の花のおひたし 白菜と竹輪の煮びたし	14 サワラの西京焼 法蓮草 蓮根の南蛮酢絡め パスタのクリーム煮 ふきのきんぴら キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	豆腐ハンバーグ 白菜の土佐酢和え なすのトロトロ生姜煮 豚肉のチリソース炒め ピーマンと鶏挽肉の炒め物 切干と人参のハリハリ
日	516kcal、食塩相当量1.6g	505kcal、食塩相当量1.7g	日	485kcal、食塩相当量1.9g 500kcal、食塩相当量1.7g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
	しらすちらし 	バーベキューチキン スパンテー 大根の甘酢漬け 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 きのこの佃煮 オクラのおかか和え梅風味	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 小松菜の辛子和え 22 野菜の三杯酢 白菜と豚肉の柚子昆布 きくらげとこんにゃくの佃煮 コーンと挽肉の炒め物	赤魚の生姜煮 ふきのきんぴら 人参とピーマンのピリ辛炒め 鶏肉と蓮根の青のり炒め 青菜のマヨネーズ和え キャベツとベーコンの煮浸し	29 サバ塩焼き うま塩キャベツ 蓮根の南蛮酢絡め 鶏肉ときのこのピリ辛炒め ふきの含め煮 ポテトマサラダ	ハムカツ 小松菜の柚子和え 金時豆煮 野菜炒め ひじきと挽肉の炒め煮 竹輪のごま炒め
月	486kcal、食塩相当量2.3g	496kcal、食塩相当量1.6g	506kcal、食塩相当量1.8g	470kcal、食塩相当量1.7g	577kcal、食塩相当量1.3g	572kcal、食塩相当量1.9g
	やさらかメンチカツ	ポークチャップ	さわら味噌焼 大根の酢漬 23 マカロニのバジル炒め じゃが芋のそぼろあん キャベツと小松菜のナムル きんぴら	鶏肉のホワイトソース煮 ミックスソテー 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 切干大根の韓国風炒め 人参のおかかサラダ インゲンのごま和え	30 鶏団子のトマト煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ 大豆とキャベツのコンソメ煮 一夜漬 ごぼうとさつま揚げの炒り煮	赤魚の煮付け インゲンソテー 油揚げと大根の含め煮 豚肉と小松菜の中華春雨煮 人参と鶏ミンチの炒め物 コーンサラダ
火	598kcal、食塩相当量2.5g	499kcal、食塩相当量1.9g	503kcal、食塩相当量2.2g	509kcal、食塩相当量1.5g	493kcal、食塩相当量2.4g	490kcal、食塩相当量1.5g
	鶏の柚子胡椒炒め	赤魚のみぞれ煮 うま塩キャベツ カリフラワーのピーナッツ味噌和え ナスと麩の炒め煮 法蓮草と油揚げの煮物 バジルポテトチキン	北海道がたん煮	まぐろカツ オクラのパペロンチーノ 春雨のごま炒め 牛蒡と蓮根のそぼろ炒め キャベツの漬物柚子風味 カリフラワーのピクルス		
17	白菜と竹輪の煮びたし 豆腐と豚肉の玉子あん 人参のきんぴら 蒸し野菜の塩こうじ和え	481kcal、食塩相当量1.6g	490kcal、食塩相当量1.5g	24 大根とひじきの煮物 キャベツとさつま揚げの中華炒め 菜の花のおひたし 大豆と人参の煮物	471kcal、食塩相当量1.7g	513kcal、食塩相当量1.9g
水						
	鯖のごま焼 ピーマンと搾菜の中華和え キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け 四川マーボ春雨 大根と路の照り煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	肉団子の根菜あんかけ 大豆としらすの甘辛煮 じゃがいもの青のりバター炒め 一夜漬 人参とさつま揚げの金平	25 シイラ照焼 インゲンと人参のグラッセ 青のりポテトサラダ 豚肉のチリソース炒め 大根の酢醤油漬け 鶏ミンチと小松菜の煮物	鶏肉とキャベツのカレー炒め わかめとパプリカの和え物 マカロニとツナの和風炒め 竹輪の辛子炒め キャロットラペ		
18	550kcal、食塩相当量1.8g	489kcal、食塩相当量2g	468kcal、食塩相当量1.7g	482kcal、食塩相当量1.8g		
木						
	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	ポテトコロッケ オクラのおひたし 切干大根のさっぱり塩麴和え きのここと油揚げの甘辛炒め 白菜のとろみ煮 白菜のとうろみ煮 金時豆煮	26 ハンバーグの生姜あん 白菜とひじきの煮物 中華うま煮 高野豆腐の卵とじ 切干と人参のハリハリ カボチャとレンコンのサラダ	白身魚のみぞれ煮 小松菜のおひたし ごぼうのごま酢和え キャベツの麻婆あんかけ コーンバター 白花豆煮		
19	559kcal、食塩相当量1.6g	555kcal、食塩相当量1.9g	508kcal、食塩相当量2.1g	469kcal、食塩相当量1.9g		
金						
	和風おろしハンバーグ 青じそパスタ 20 なすの中華風南蛮漬け 五色煮豆 キャベツの土佐煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	牛肉と竹の子入り春雨炒め エノキのナポリタン風 白菜と鶏肉のとろみ煮 ひじき煮 大根とコーンの中華和え	27 そば ワカメ  豚肉と白菜のうま煮 揚げ玉 大根と青菜の柚子和え オクラ	春雨とめかぶのチャプチェ 麩と野菜の煮物 白菜の土佐酢和え キャベツのピーナッツ和え		
20	523kcal、食塩相当量1.7g	534kcal、食塩相当量1.9g	393kcal、食塩相当量2.8g	546kcal、食塩相当量1.7g		
土						
	鶏の醤油焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 切干大根の酢の物 麩の洋風トマト煮 人参のフレンチサラダ キャベツと油揚げの味噌煮	ロールキャベツの中華風 インゲンソテー 高野豆腐の炒り煮 肉じゃが煮 富山県よごし パスタのカレーマヨ和え	28 鶏肉のねぎ塩だれ 人参煮 切干大根と枝豆の中華和え じゃが芋のごま風味炒め 菜の花とツナの辛子和え コンニャクとごぼうのきんぴら	にしんの蒲焼 玉ねぎ煮 小松菜とベーコンのバター炒め マカロニとキャベツの玉子炒め 白菜のとろみ煮 カリフラワーの甘酢漬け		
21	477kcal、食塩相当量1.7g	503kcal、食塩相当量2.1g	490kcal、食塩相当量1.7g	528kcal、食塩相当量2.3g		
日						

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