

・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。



前日の18時までにご連絡をお願いいたします。

24 時間受付中



■配達エリア: 狹山市内 ■定休日: お正月3が日

	昼食	夕食		昼食	夕食
	白身魚の味噌煮 法蓮草	焼肉塩炒め		ハヤシライス 	アジ塩焼き キャベツの土佐煮
1	高野豆腐の炒り煮 茄子とピーマンの挽肉炒め 大根と柚子の甘酢漬け 竹輪とキャベツのバター醤油炒め	オクラのおかか和え梅風味 白菜と麩の玉子とじ こんにゃくとツナの炒め煮 マカロニと舞茸のソテー	8	根菜と大豆の洋風煮 若芽ともやしの酢の物	コーンと挽肉の炒め物 豚バラと春雨のニラ玉炒め 大根のあっさり生姜漬け 青菜のマヨネーズ和え
水	475kcal、食塩相当量1.9g	515kcal、食塩相当量2g	水	522kcal、食塩相当量2.7g	494kcal、食塩相当量1.6g
	プレーンオムレツ キャベツのコンソメ煮 白菜と春雨の中華煮 豚バラもやし ひじきとさつま揚げの煮物 枝豆とコーンのサラダ	メバルのバジルオリーブ焼 人参のきんぴら 和風コールスロー きのこ油揚げの甘辛炒め 切干と法蓮草のおひたし 一口ナスのオランダ煮		さわら味噌焼 小松菜のおひたし さつま芋と切干大根の煮物 キャベツの麻婆あんかけ 白菜とひじきの煮物 スバトマト炒め	根菜入りハンバーグ インゲンソテー 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 肉野菜煮込み ふきのきんぴら キャベツとベーコンのごま酢和え
2	497kcal、食塩相当量1.8g	487kcal、食塩相当量1.4g	木	497kcal、食塩相当量2.2g	486kcal、食塩相当量2.2g
	豆腐ハンバーグ  オクラのおひたし 大根めし ジャガバーコンサラダ 鶏肉とキャベツのバター醤油 きくらげとこんにゃくの佃煮 ぜんまいとミンチの煮物	鶏肉のマーマレード煮 ミックスソテー 白菜ときのこの煮物 シェルマカロニナポリタン 大根の梅和え キャベツの白ドレ和え	10	豚肉と湯葉のオイスター炒め キャベツとザーサイのナムル じゃが芋の洋風玉子とじ 昆布の佃煮 ぜんまいとコンニャクの炒め煮	ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 白菜と揚げの旨煮 鶏肉と蓮根の青のり炒め 塩麴のキャロットラペ さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え
3	478kcal、食塩相当量1.9g	494kcal、食塩相当量1.6g	金	505kcal、食塩相当量1.8g	479kcal、食塩相当量1.7g
	あぶらかれいみりん焼 法蓮草のおひたし キャベツとツナのレモンマヨ さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め 竹輪のカレー炒め 大豆と椎茸の煮物	肉団子の柚子風味野菜あん 切干大根とベーコンの煮物 麩の甘酢炒め キャベツと小松菜のナムル 南瓜サラダ	11	ポテトコロッケ 枝豆と人参のあっさり煮 竹輪のごま炒め 豚肉と野菜のネギだれ炒め 一夜漬 切干大根煮	赤魚のみぞれ煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 なすの中華風南蛮漬け 法蓮草と豆腐のチャンプルー ピーマンと鶏挽肉の炒め物 マカロニサラダ
4	489kcal、食塩相当量1.5g	468kcal、食塩相当量2.1g	土	558kcal、食塩相当量2.2g	501kcal、食塩相当量1.9g
	牛肉と竹の子入り春雨炒め	田楽煮		ブりのごま醤油焼 法蓮草 豆と海藻の青じそサラダ 春雨と白菜の煮物 ふきの含め煮 キャベツとインゲンのソテー	バジルチキン 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ごぼうとさつま揚げの炒り煮 野菜炒め 大根の酢醤油漬け ポテコンサラダ
5	551kcal、食塩相当量1.9g	477kcal、食塩相当量2g	日	495kcal、食塩相当量1.9g	510kcal、食塩相当量1.5g
	鶏のちゃんちゃん焼き インゲンのごま和え ナスと麩の炒め煮 白滝と人参の炒りたらこ おかからと玉ねぎのサラダ	赤魚の生姜煮 玉ねぎ煮 ポテトサラダ 五色煮豆 一夜漬 切干と小松菜の煮物	12	やわらかハンバーグ きのこソテー カリフラワーのピクルス マカロニとキャベツの玉子炒め 人参のきんぴら 小松菜とベーコンのバター炒め	おふくろカレー  れんこんの五目炒め煮 切干とキャベツのごま酢和え
6	494kcal、食塩相当量1.7g	481kcal、食塩相当量1.9g	月	469kcal、食塩相当量1.6g	538kcal、食塩相当量2.7g
	白身フライ	長崎ちゃんぽん野菜炒め		治部風煮物	にしんの生姜煮 玉ねぎ煮 春雨のごま炒め 大根とウインナーの洋風煮 竹輪の辛子炒め 若芽と油揚げのおひたし
7	651kcal、食塩相当量1.5g	502kcal、食塩相当量1.8g	火	496kcal、食塩相当量1.7g	519kcal、食塩相当量2.4g
	白菜と竹輪の煮びたし 味噌ジャガ煮 オクラのパペロンチーノ キャベツのピーナッツ和え	カリフラワーの甘酢漬け マカロニとツナの和風炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 きんぴら	14	オクラとめかぶの三杯酢 豚バラとキャベツの炒め物 白菜のとろみ煮 白花豆煮	

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
15	水	さわら味噌粕焼 インゲンと人参のグラッセ キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 麩の洋風トマト煮 野菜のおひたし 玉子スパサラダ 482kcal、食塩相当量1.7g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん キャベツの漬物柚子風味 切干と人参のハリハリ 白菜と鶏肉のとろみ煮 富山県よごし さんぴら 480kcal、食塩相当量1.9g	22	水	豚肉と大根のキムチ炒め ハムと春雨のサラダ 牛蒡と蓮根のそぼろ炒め 菜の花のごま味噌和え 金時豆煮 513kcal、食塩相当量1.7g	鶏肉のきのこあん オクラのおひたし 肉入りうの花 キャベツとさつま揚げの中華炒め 大根とひじきの煮物 細切ポテトの辛子マヨ 485kcal、食塩相当量1.8g	29	水	ハムカツ コーンバター ぜんまいとコンニャクの炒め煮 きのこ油揚げの甘辛炒め 若芽ともやしの酢の物 キャベツとインゲンのソテー 548kcal、食塩相当量1.7g	ぶり塩焼き キャベツの漬物柚子風味 さんぴられんこん 高野豆腐と大豆のトマト煮 青菜のマヨネーズ和え なすのトロトロ生姜煮 491kcal、食塩相当量1.5g
	木	ポークチャップ 蓮根の南蛮酢絡め 大豆とキャベツのコンソメ煮 一夜漬 オクラとツナの辛み和え 522kcal、食塩相当量2.2g	ささみ大葉フライ 小松菜の辛子和え カレーコールスロー 竹輪とじゃがいもの和風炒め 白滝と人参の炒りたらこ 一口ナスのオランダ煮 546kcal、食塩相当量1.7g		木	天津飯 豚肉と白菜のうま煮 キャベツの白ドレ和え 534kcal、食塩相当量1.9g	白身魚のみぞれ煮 人参のきな粉和え 若竹煮 ツナじゃがバター 竹輪のごま炒め スパゲティサラダ 485kcal、食塩相当量2.1g		木	ロールキャベツの中華風 ピーマンと搾菜の中華和え 切干大根のコンソメ炒め 豚バラとじゃが芋の山椒炒め 塩麩のキャロットラペ 金時豆煮 499kcal、食塩相当量1.9g	鶏ももと根菜の照り煮 ひじきとベーコンの煮物 たらこスパゲティ 一夜漬 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え 489kcal、食塩相当量1.8g
17	金	肉団子の根菜あんかけ 青のりポテトサラダ キャベツと魚肉ソーセージのソテー 小松菜の柚子和え 大根と揚げの旨煮 495kcal、食塩相当量1.8g	サバ塩焼き ピーマンと搾菜の中華和え 若芽の酢味噌和え 豚肉と春雨の甘辛煮 ふきのさんぴら マカロニとパプリカのサラダ 607kcal、食塩相当量1.2g	24	金	赤魚の煮付け 法蓮草 さつま芋のからしマヨ 根菜と大豆の洋風煮 ピーマンと鶏挽肉の炒め物 一口ナスのオランダ煮 474kcal、食塩相当量1.5g	やわらかメンチカツ オクラのポン酢ジュレ和え キャベツの麻婆あんかけ 切干大根としらすの煮物 れんこんと人参の甘露煮 568kcal、食塩相当量2.3g	31	金	白身魚の生姜煮 フレンチマカロニ 大豆とキャベツのコンソメ煮 大根の酢醤油漬 じゃがいもといんげんの煮物 470kcal、食塩相当量1.6g	豚肉とキャベツのごま味噌炒め 菜の花 れんこんの土佐煮 春雨と白菜の煮物 オクラのおひたし 人参とコーンのツナマヨ和え 487kcal、食塩相当量1.5g
	土	助宗タラの白醤油焼 法蓮草のおひたし ひじきとさつま揚げの煮物 豚肉のチリソース炒め 人参と鶏ミンチの炒め物 南瓜サラダ 474kcal、食塩相当量2g	鶏肉と白菜の中華炒め 大豆としらすの甘辛煮 ナスと麩の炒め煮 青菜のマヨネーズ和え さんぴられんこん 493kcal、食塩相当量2.2g		土	照焼チキン インゲンと人参のグラッセ カリフラワーのピクルス キャベツと春雨のカレー炒め 白菜とひじきの煮物 青梗菜のピーナッツ和え 488kcal、食塩相当量1.6g	ポークジンジャー わかめとパプリカの和え物 麩の甘酢炒め 小松菜の辛子和え コンニャクとごぼうのさんぴら 471kcal、食塩相当量1.8g		土	キャベツと豚肉の塩あんかけ 麻婆豆腐	
19	日	若芽のごま酢和え ウインナーポテト 切干大根煮 フレンチマカロニ 503kcal、食塩相当量1.6g	キャベツのピーナッツ和え 大根と竹輪の煮物 枝豆と人参のあっさり煮 茨城県煮合い 485kcal、食塩相当量1.8g	26	日	ふきの含め煮 野菜の味噌絡め 竹輪の辛子炒め ハムの和風サラダ 508kcal、食塩相当量2.3g	さわら白麩焼 さっぱりキャベツのレモン風味 切干大根とベーコンの煮物 マカロニとツナのトマト炒め 白菜のとろみ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 474kcal、食塩相当量1.3g	27	月	鶏の天ぷら 白菜の土佐酢和え 菜の花とコーンのわさびマヨ和え 豚肉と小松菜の中華春雨煮 青森県玉子みそ ふきと油揚げの炒め煮 494kcal、食塩相当量1.7g	サワラのごま醤油焼 オクラのパペロンチーノ キャベツとベーコンの煮浸し 五色煮豆 ひじき煮 キャロットラペ 491kcal、食塩相当量1.6g
	月	シイラ味噌焼 キャベツソテー さつま芋と大豆のマヨサラダ 切干大根と豚肉の炒め物 一夜漬 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 502kcal、食塩相当量1.8g	ハンバーグのバジルトマトソース インゲンソテー 若芽とパインの酢の物 パスタのクリーム煮 こんにゃくとツナの炒め煮 キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング 479kcal、食塩相当量1.7g		月	鯖の味噌煮 玉ねぎ煮 ひじきと大豆の煮物 白菜と麩の玉子とじ こんにゃくの梅おかか和え 大根とコーンの中華和え 558kcal、食塩相当量2.3g	厚揚げと椎茸の炊き合せ 青のりポテトサラダ 豚肉と蓮根の生姜炒め キャベツと小松菜のナムル 人参とさつま揚げの金平 484kcal、食塩相当量1.7g		火	チキンピカタ 小松菜のおひたし 切干大根の酢の物 じゃが芋と人参のカレー炒め ふきのさんぴら おかかと玉ねぎのサラダ 566kcal、食塩相当量1.9g	ごぼうのごま酢和え 蒸し鶏と春雨の中華煮 ひじき煮 白菜と竹輪の煮びたし 546kcal、食塩相当量2.1g

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