

- ・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。



	昼食	夕食	昼食	夕食
1	鶏の甘酢煮 赤ピーマンと玉ねぎのソテー キャベツとザーサイのナムル 麩と野菜の煮物 きのこの佃煮 さつま芋と切干大根の煮物	赤魚の味噌煮 うま塩キャベツ 若芽と油揚げのおひたし 豚肉と白菜の卵入り中華煮 ピーマンと鶏挽肉の炒め物 南瓜サラダ	8	白身魚のみぞれ煮 玉ねぎ煮 キャベツとツナのレモンマヨ 法蓮草と豆腐のチャンプルー キャロットラペ 竹輪のごま炒め
土	474kcal、食塩相当量2.3g	498kcal、食塩相当量1.8g	土	476kcal、食塩相当量2.4g
2	豚バラと白菜の柚子風味煮 和風コールスロー マカロニのペペロン炒め 枝豆とコーンのバター風味 茨城県煮合い	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん インゲンと人参のグラッセ じゃが芋とぜんまいの煮物 鶏肉と白菜の春雨炒め 大根のあっさり生姜漬け キャベツと蒲鉾のおかか和え	9	鶏肉のマーマレード煮 オクラのおひたし 豚挽き肉と切干大根の煮物 シェルマカロニナポリタン こんにゃくの梅おかか和え じゃが芋とコーンのコンソメ味
日	518kcal、食塩相当量1.6g	490kcal、食塩相当量2g	日	488kcal、食塩相当量1.3g
3	あぶらかれいみりん焼 法蓮草のおひたし バジルポテトチキン 豚バラもやし 一夜漬 切干大根煮	鶏肉とキャベツのカレー炒め カリフラワーの胡麻マヨ和え 根菜と大豆の洋風煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 和風サラダ	10	プレーンオムレツ インゲンソテー ぜんまいとミンチの煮物 白菜と鶏肉のとりみ煮 菜の花とひじきのごま和え 青のりポテトサラダ
月	477kcal、食塩相当量1.5g	486kcal、食塩相当量2g	月	482kcal、食塩相当量1.7g
4	海老カツ さっぱりキャベツのレモン風味 若芽とオクラの酢の物 白菜と麩の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ	シイラ白醬油焼 人参煮 マカロニとパプリカのサラダ ナスとひき肉のトマト煮込み チンゲン菜ともやしの和え物 高野豆腐の炒り煮	11	さわら白麴焼 オニオンソテー 人参のきな粉和え ツナじゃがバター 切干の梅しそ和え コーンと挽肉の炒め物
火	470kcal、食塩相当量1.6g	481kcal、食塩相当量1.4g	火	488kcal、食塩相当量1.5g
5	さわら味噌粕焼 ふきのさんぴら 切干と人参のハリハリ 野菜炒め ひじき煮 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	やわらかハンバーグ ミックスソテー キャベツのピーナッツ和え 豚肉と白菜の中華風とりみ煮 菜の花ときのこの和え物 担々風春雨	12	ロールキャベツの白味噌仕立て 法蓮草 カボチャとレンコンのサラダ 鶏肉ときのこのピリ辛炒め ひじきと挽肉の炒め煮 なすの中華風南蛮漬け
水	485kcal、食塩相当量2g	496kcal、食塩相当量1.6g	水	492kcal、食塩相当量1.9g
6	鶏の生姜焼 ピーマンときのこの炒め物 大豆と椎茸の煮物 パスタのクリーム煮 野菜の三杯酢 人参とさつま揚げの金平	豚肉とキャベツのトマトチーズ わかめとパプリカの和え物 じゃが芋のそぼろあん 白滝と人参の炒りたらこ 青菜のマヨネーズ和え	13	メバルのバジルオリーブ焼 インゲンとえのきの炒め物 切干大根煮 豚肉とさつま芋のごま炒め 一夜漬 パスタのサラダ
木	529kcal、食塩相当量1.6g	482kcal、食塩相当量1.8g	木	494kcal、食塩相当量1.7g
7	牛肉と竹の子入り春雨炒め ふきの含め煮 キャベツと魚肉ソーセージのソテー 若芽ともやしの酢の物 大根と揚げの旨煮	サバ塩焼き 小松菜の辛子和え 切干とインゲンの煮物 麩の甘酢炒め ひじきとベーコンの煮物 キャベツの白ドレ和え	14	きのこのハヤシライス 白菜とミンチの中華炒め 豆と海藻の青じそサラダ
金	541kcal、食塩相当量2g	524kcal、食塩相当量1.3g	金	506kcal、食塩相当量3.2g
				488kcal、食塩相当量1.8g

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
鶏のちゃんちゃん焼き	ぶり塩焼き	鶏肉のレモン風味焼	ロールキャベツのクリーム煮	鶏団子のトマト煮	白身魚の生姜煮						
15 南瓜サラダ	ピーマンと搾菜の中華和え	大根の酢漬	法蓮草	29 小豆ごはん	さっぱりキャベツのレモン風味						
大根とウインナーの洋風煮	ごぼう大豆	肉入りうの花	オクラのおかか和え梅風味	ごぼうのごま酢和え	枝豆とコーンのサラダ						
法蓮草と油揚げの煮物	白菜と麩の玉子とじ	マカロニのデミグラス煮	豚バラと蓮根の甘辛煮	キャベツとさつま揚げの中華炒め	法蓮草と豆腐のチャンプルー						
れんこんの土佐煮	大根の酢醤油漬	若芽としらすのおひたし	大豆煮	青菜のマヨネーズ和え	大根とひじきの煮物						
土 474kcal、食塩相当量1.9g	マカロニサラダ	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	ふきと油揚げの炒め煮	担々風春雨	カボチャとレンコンのサラダ						
白身魚の味噌煮	厚揚げと椎茸の炊き合せ	にしんの蒲焼	豚肉と茄子の中華炒め	土 486kcal、食塩相当量2.3g	470kcal、食塩相当量1.5g						
16 さっぱりキャベツのレモン風味	切干と人参のハリハリ	23 玉ねぎ煮	切干とキャベツのごま酢和え	ぶりのごま醤油焼	チーズささみフライ						
コンニャクとごぼうのきんぴら	豚バラとキャベツの炒め物	人参のおかかサラダ	竹輪とじゃがいもの和風炒め	白滝と人参の炒りたらこ	オクラのおひたし						
じゃが芋のカレーそぼろ煮	青菜のマヨネーズ和え	春雨と白菜の煮物	ひじき煮	コーンと挽肉の炒め物	さつま芋と切干大根の煮物						
塩枝豆	なすの甘辛ケチャップ煮	キャベツと小松菜のナムル	菜の花の菜種和え	野菜の味噌絡め	白菜と椎茸のそぼろ煮						
日 ひじきのごまマヨ和え	471kcal、食塩相当量2.1g	日 大根と揚げの旨煮	506kcal、食塩相当量2.4g	キャベツの土佐煮	人参のきんぴら						
ポークジンジャー	486kcal、食塩相当量1.7g	麻婆豆腐	545kcal、食塩相当量2.1g	麩と若芽の酢の物	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮						
17 カリフラワーの甘酢漬	サワラのごま焼	24 インゲンのごま和え	さば梅煮	日 498kcal、食塩相当量1.7g	485kcal、食塩相当量2g						
大根と竹輪の煮物	うま塩キャベツ	豚バラとこんにゃくの煮物	バジルポテトチキン								
ピーマンと鶏挽肉の炒め物	若芽と油揚げのおひたし	白菜のとろみ煮	麩と野菜の煮物								
人参とぜんまいのナムル	豚バラと春雨のニラ玉炒め	パスタのサラダ	キャベツの漬物柚子風味								
月 474kcal、食塩相当量1.7g	523kcal、食塩相当量1.7g	月 556kcal、食塩相当量1.9g	きんぴら								
赤魚のみぞれ煮	肉団子の根菜あんかけ	照焼ハンバーグ	ハッシュドポーク								
18 白菜とひじきの煮物	大根と柚子の甘酢漬	25 オクラのパペロンチーノ	大豆とキャベツのコンソメ煮								
青梗菜の中華和え	パスタのクリーム煮	切干大根としらすの煮物	ひじきの柚子胡椒マヨ								
高野豆腐の卵とじ	菜の花ときのこの和え物	豚肉と蓮根の炒め物									
人参と鶏ミンチの炒め物	キャベツと人参の生姜炒め	小松菜の辛子和え									
火 ポテトサラダ	499kcal、食塩相当量2g	火 和風コールスロー	490kcal、食塩相当量1.9g								
まぐろカツ	豚肉と大根のキムチ炒め	治部風煮物	サワラの西京焼								
19 小松菜の柚子和え	キャベツサラダ	26 白花豆煮	菜の花と錦糸玉子のおひたし								
切干大根のさっぱり塩麹和え	ツナじゃがバター	シエルマカロニナポリタン	じゃがいもといんげんの煮物								
きのこ油揚げの甘辛炒め	白滝と人参の炒りたらこ	人参のきな粉和え	野菜炒め								
オクラのおひたし	若芽ともやしの酢の物	白菜と若芽の煮物	大根と落の照り煮								
水 キャベツとインゲンのソテー	491kcal、食塩相当量1.7g	水 486kcal、食塩相当量1.7g	カリフラワーの胡麻マヨ和え								
鶏肉のねぎ塩だれ	シイラ照焼	北海道豚肉のジンギスカン風	ハムカツ								
20 人参のきんぴら	オニオンソテー	27 大根なます	キャベツのコンソメ煮								
フレンチマカロニ	ピーマンと春雨の甘辛炒め	じゃが芋の洋風玉子とじ	鶏ミンチと小松菜の煮物								
キャベツの麻婆あんかけ	五色煮豆	昆布の佃煮	豚肉と春雨の甘辛煮								
一夜漬	野菜の三杯酢	人参とピーマンのピリ辛炒め	こんにゃくの梅おかか和え								
木 ひじき具だくさん煮	れんこんサラダ	木 499kcal、食塩相当量1.7g	おからと玉ねぎのサラダ								
豚肉とキャベツのごま味噌炒め	豆腐ハンバーグ	アジ塩焼き	バーベキューチキン								
21 ぜんまいとミンチの煮物	インゲンソテー	28 インゲンとえのきの炒め物	人参グラッセ								
ナポリタンポテト	小松菜とベーコンのバター炒め	キャベツのピーナッツ和え	菜の花とコーンのわさびマヨ和え								
菜の花のおひたし	鶏肉と冬野菜の洋風煮	大豆と大根の柚子風味煮	ナスと麩の炒め煮								
白菜と切干大根の中華煮	きくらげとこんにゃくの佃煮	竹輪のごま炒め	若芽ともやしの酢の物								
金 473kcal、食塩相当量1.6g	カレーコールスロー	金 488kcal、食塩相当量1.6g	切干大根煮								

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