

12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
	鶏肉と白菜の中華炒め	和風おろしハンバーグ 法蓮草 ふきの含め煮 マカロニとキャベツの玉子炒め ひじき煮 ゴボウのピリ辛サラダ		鶏の甘酢煮 インゲンとえのきの炒め物 ひじきとベーコンの煮物 ナスと麩の炒め煮 一夜漬 さつま芋のからしマヨ	豚肉とザーサイの中華炒め おくらのとろろ和え 冬のラタトゥイユ 大根の酢醤油漬け 竹輪のごま炒め
1 月	キャロットラペ じゃがいもとコーンのバター醤油 菜の花と竹輪の辛子和え 金時豆煮 473kcal、食塩相当量2g	484kcal、食塩相当量2g	8 月	ハムカツ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 菜の花のごま味噌和え 鶏肉とさつま芋のマスタード炒め 切干の梅しそ和え ぜんまいとコンニャクの炒め煮	ロールキャベツの中華風 人参煮 大根と大豆の煮物 豚バラもやし 鶏ミンチと小松菜の煮物 フレンチマカロニ
2 月	焼鯖の煮つけ	キャベツと豚肉の塩あんかけ	9 月	豚肉とキャベツのトマトチーズ	白身魚のみぞれ煮 オクラのおひたし れんこんと油揚げの煮物 鶏肉と白菜の春雨炒め ひじきと大根葉のツナ炒め ポテトサラダ
3 月	れんこんと人参の甘露煮 四川マーボ春雨 一夜漬 キャベツとインゲンのソテー 505kcal、食塩相当量2.2g	若芽とパインの酢の物 きのこ油揚げの甘辛炒め 枝豆と人参のあっさり煮 大根のマヨネーズ和え 494kcal、食塩相当量1.5g	火 月	和風サラダ 高野豆腐とあさりの卵とじ コーンバター ふきの含め煮	496kcal、食塩相当量1.7g
4 月	鶏肉のサルサ風ソース きのこソテー キャベツのマスタードピクルス 大根とウインナーの洋風煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 ひじきと挽肉の炒め煮 480kcal、食塩相当量1.9g	赤魚のみぞれ煮 白菜の土佐酢和え きんぴら 大豆とキャベツのコンソメ煮 チンゲン菜ともやしの和え物 マカロニのたまご味噌マヨ 483kcal、食塩相当量1.9g	水 月	赤魚の味噌煮 オニオンソテー バンバンジーサラダ 麩の甘酢炒め 竹輪の辛子炒め 南瓜サラダ	496kcal、食塩相当量1.7g
5 月	白身フライ	肉団子の黒酢あん	11 月	豆腐ハンバーグ インゲンソテー さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え 鶏肉と冬野菜の洋風煮 さっぱりキャベツのレモン風味 春雨とめかぶのチャプチェ	504kcal、食塩相当量1.8g
6 月	オクラとツナの辛みとえ 野菜炒め 人参のおかかサラダ じゃが芋とぜんまいの煮物 651kcal、食塩相当量1.6g	人参とさつま揚げの金平 春雨と白菜の煮物 一夜漬 インゲンのごま和え 495kcal、食塩相当量2.3g	木 月	にしんの生姜煮 菜の花 大根の甘酢漬け 野菜炒め ごま昆布 大豆と椎茸の煮物	476kcal、食塩相当量1.5g
7 月	おふくろカレー	鶏のちゃんちゃん焼き	12 月	プレーンオムレツ インゲンと人参のグラッセ おからと玉ねぎのサラダ 白菜と豚肉の柚子昆布 キャベツと小松菜のナムル 茨城県煮合い	499kcal、食塩相当量1.6g
8 月	麩と野菜の煮物 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け	切干大根と枝豆の中華和え スパゲティイタリアン 白菜のとろみ煮 ひじき具だくさん煮 479kcal、食塩相当量2.1g	金 月	シイラ照焼 菜の花と錦糸玉子のおひたし 切干大根とベーコンの煮物 茄子とピーマンの挽肉炒め ひじき煮 マカロニサラダ	468kcal、食塩相当量2g
9 月	北海道がたん煮	ぶり塩焼き オクラのパペロンチーノ 一口ナスのオランダ煮 豚バラとこんにゃくの煮物 五目うの花 キャベツの白ドレ和え	13 月		
10 月	若芽と油揚げのおひたし 山椒香る鶏そぼろと野菜の炒め物 白花豆煮 れんこんの土佐煮 487kcal、食塩相当量2.1g	512kcal、食塩相当量1.4g	土 月		
11 月	さくら白麹焼 キャベツの漬物柚子風味 切干大根のさっぱり塩麹和え マカロニとツナの和風炒め 人参とコーンの和え物 高野豆腐の炒り煮 487kcal、食塩相当量1.4g	オニオンソースハンバーグ 小松菜のおひたし 担々風春雨 五色煮豆 大根と蒟の照り煮 野菜のピーナッツ和え 486kcal、食塩相当量2g	日 月		

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
15	あぶらかれいみぞれ煮 キャベツのコンソメ煮	ハヤシライス		22	ポテトコロッケ オクラのパペロンチーノ	厚揚げと椎茸の炊き合せ		29	麻婆豆腐	さわら味噌焼 さっぱりキャベツのレモン風味	
	金時豆煮 麩と野菜の煮物 玉子みそ ピーマンと春雨の甘辛炒め	大根とウインナーの洋風煮 若芽としらすのおひたし			若芽とパインの酢の物 キャベツと豚肉のカキソース炒め きくらげとこんにゃくの佃煮 大豆と椎茸の煮物	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め 菜の花とツナの辛子和え マカロニとパプリカのサラダ			キャベツとベーコンの炒め物 春雨と白菜の煮物 人参のおかかサラダ なすの甘辛ケチャップ煮	コンニャクとごぼうのきんぴら ジャガ芋ときのこの煮物 五目うの花 竹輪のごま炒め	
月	469kcal、食塩相当量1.9g	508kcal、食塩相当量2.7g		月	574kcal、食塩相当量2.1g	486kcal、食塩相当量1.6g		月	516kcal、食塩相当量2.2g	485kcal、食塩相当量2.3g	
16	鶏団子のトマト煮	アジ塩焼き チンゲン菜とピーマンのソテー 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 白菜のとうもろ煮 カボチャとレンコンのサラダ		23	チキンピカタ キャベツソテー	白身魚の味噌煮 法蓮草 蓮根の南蛮酢絡め 豚バラと春雨のニラ玉炒め ひじき煮 鶏肉とオクラの中華風		30	ポークジンジャー	やわらかメンチカツ	
	大根と竹輪のひじき煮 ツナじゃがバター 菜の花ときのこの和え物 大豆と人参の煮物				インゲンのごま和え 麩の野菜あんかけ 青菜のマヨネーズ和え 切干大根煮				切干と小松菜の煮物 マカロニのパペロン炒め 人参と鶏ミンチの炒め物 若芽と油揚げのおひたし	エノキのナポリタン風 五色煮豆 きくらげとこんにゃくの佃煮 れんこんの土佐煮	
火	490kcal、食塩相当量2.3g	470kcal、食塩相当量1.7g		火	537kcal、食塩相当量1.8g	485kcal、食塩相当量2.2g		火	492kcal、食塩相当量1.7g	599kcal、食塩相当量2.4g	
17	さわら味噌粕焼 人参のきな粉和え コーンと挽肉の炒め物 豚バラとキャベツの炒め物 富山県よごし 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	鶏の天ぷら キャベツの土佐煮 ミックスポテトサラダ ナスと麩の炒め煮 切干大根としらすの煮物 ごぼうとさつま揚げの炒り煮		24	肉団子の根菜あんかけ	ポークチャップ		31	助宗タラの白醤油焼 キャベツの漬物柚子風味 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 豚肉と白菜の卵入り中華煮 枝肉とコーンのバター風味 カリフラワーの胡麻マヨ和え	牛肉と竹の子入り春雨炒め キャベツとベーコンの煮浸し 麩の甘酢炒め 人参しりしり 高野豆腐の炒り煮	
					大根の酢醤油漬け 鶏肉とキャベツのバター醤油 人参のきんぴら マカロニと舞茸のソテー	カリフラワーのピクルス 野菜とハムの卵炒め 竹輪のカレー炒め じゃが芋と法蓮草のホワイトソース和え					
水	513kcal、食塩相当量2g	466kcal、食塩相当量1.9g		水	476kcal、食塩相当量1.9g	511kcal、食塩相当量2.1g		水	482kcal、食塩相当量1.9g	550kcal、食塩相当量2.1g	
18	豚肉と大根のキムチ炒め	白身魚の生姜煮 オクラのおひたし 青梗菜のピーナッツ和え マカロニとキャベツの玉子炒め ピーマンと鶏挽肉の炒め物 さつま芋と大豆のマヨサラダ		25	照焼チキン チンゲン菜とピーマンのソテー 人参とピーマンのピリ辛炒め 大豆とキャベツのコンソメ煮 コーンバター じゃが芋とぜんまいの煮物	ブリのごま醤油焼 白菜とひじきの煮物 キャベツとインゲンのソテー 野菜とソーセージの中華炒め こんにゃくとツナの炒め煮 切干と人参のハリハリ					
木	480kcal、食塩相当量1.8g	491kcal、食塩相当量1.6g		木	504kcal、食塩相当量1.8g	505kcal、食塩相当量1.8g					
19	鶏肉のホワイトソース煮 うま塩キャベツ さつま芋と切干大根の煮物 白菜と麩の玉子とじ 塩麩のキャロットラペ ひじきとごぼうのナムル	ハンバーグのバジルトマトソース 枝豆のパペロンチーノ風 カリフラワーの胡麻マヨ和え 豚バラもやし 大根のあっさり生姜漬け キャベツとベーコンの煮浸し		26	サバ塩焼き キャベツの土佐煮 大根とコーンの中華和え ナスと麩の炒め煮 一夜漬 マカロニと白菜のツナクリーム煮	豚肉と湯葉のオイスター炒め ピーマンと春雨の甘辛炒め 厚揚げときのこのおろし煮 キャベツと小松菜のナムル ポテトチキン					
金	472kcal、食塩相当量1.5g	518kcal、食塩相当量1.9g		金	562kcal、食塩相当量1.3g	526kcal、食塩相当量1.8g					
20	豚肉と茄子の中華炒め	海老カツ 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 野菜のチリソース煮 大豆煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め		27	天津飯	やわらかハンバーグ オニオンソテー じゃがいもといんげんの煮物 れんこんの五目炒め煮 白菜のとうもろ煮 人参とさつま揚げの金平					
	ぜんまいとコンニャクの炒め煮 パスタのクリーム煮 ふきのきんぴら 若芽と油揚げのおひたし				豚肉と野菜のネギだれ炒め 大根のあっさり生姜漬け						
土	571kcal、食塩相当量2g	479kcal、食塩相当量1.8g		土	529kcal、食塩相当量2g	489kcal、食塩相当量1.5g					
21	赤魚の煮付け 玉ねぎ煮 切干大根のコンソメ炒め 豚バラと蓮根の甘辛煮 さつま芋と小松菜の煮物 ひじきと挽肉の炒め煮	鶏肉とキャベツのカレー炒め 白菜と春雨の中華煮 法蓮草と豆腐のチャンプル 白花豆煮 人参のおかかサラダ		28	ロールキャベツのトマト煮込み インゲンと人参のグラッセ ひじきとベーコンの煮物 鶏肉と大豆の生姜煮 切干の梅しそ和え じゃが芋とコーンのコンソメ味	鶏肉のねぎ塩だれ ふきのきんぴら キャベツのマスタードピクルス マカロニとツナの和風炒め 富山県よごし 油揚げと大根の炒め煮					
日	486kcal、食塩相当量1.9g	471kcal、食塩相当量1.7g		日	482kcal、食塩相当量2.2g	487kcal、食塩相当量1.6g					

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

LIFE DELI

☎ 04-2968-5015