

## 1月 指定配食サービス献立表



ライフケア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

- ・おかげは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



■狹山市指定配食サービス事業者  
■狹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・狹山市内 ■定休日・お正月3が日

		朝食	夕食
曜日	日付	朝食	夕食
1 木		白身魚のみぞれ煮 玉ねぎ煮	厚揚げと椎茸の炊き合せ
2 金	お正月3が日は休業させていただきます。	8 人参とさつま揚げの金平 鶏肉と白菜の春雨炒め ひじきと挽肉の炒め煮 木 大豆としらすの甘辛煮 486kcal、食塩相当量2.6g	小松菜とベーコンのバター炒め 豚肉とさつま芋のごま炒め 玉子みそ 人参のおかかサラダ 471kcal、食塩相当量1.7g
3 土		9 鶏の天ぷら 人参煮 豆腐と豚肉の玉子あん キャベツと小松菜のナムル 金 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 482kcal、食塩相当量1.8g	メバルみりん焼 キャベツのコンソメ煮 蓮根の南蛮酢絡め きのこパスタ 枝豆のペペロンチーノ風 豚挽き肉と切干太根の煮物 470kcal、食塩相当量1.4g
4 日	肉団子の柚子風味野菜あん 481kcal、食塩相当量2g	10 青梗菜のピーナッツ和え 鶏肉とさつま芋のマスタード炒め ひじきとベーコンの煮物 マカロニとパプリカのサラダ 土 490kcal、食塩相当量1.7g	ロールキャベツの白味噌仕立て インゲンソテー キヤベツと若芽の明太マヨ和え 麩と野菜の煮物 大根と柚子の甘酢漬け コンニャクとごぼうのきんぴら 492kcal、食塩相当量2g
5 月	キヤベツとインゲンのソテー 法蓮草と豆腐のチャンプルー 切干と人参のハリハリ 白花豆煮 481kcal、食塩相当量2g	11 サワラのごま焼 オクラのおひたし 切干大根煮 キヤベツの麻婆あんかけ 人参のきな粉和え 日 ポテコーンサラダ 498kcal、食塩相当量1.8g	鶏肉のマーマレード煮 キヤベツソテー 蒸し野菜の塩こうじ和え 春雨と白菜の煮物 竹輪のカレー炒め 大豆と人参の煮物 478kcal、食塩相当量1.4g
6 火	豚肉と大根のキムチ炒め 500kcal、食塩相当量1.8g	12 やわらかハンバーグ 小松菜のおひたし 大根の酢醤油漬け きのこと油揚げの甘辛炒め コーンバター 月 カボチャとレンコンのサラダ 497kcal、食塩相当量1.7g	豚肉としめじのオイスター炒め さつま芋ご飯 ひじきのごまマヨ和え 味噌ジャガ煮 ピーマンと鶏挽肉の炒め物 キヤベツと玉ねぎのコンソメ煮 470kcal、食塩相当量1.6g
7 水	さわら白麹焼 枝豆と人参のあっさり煮 ふきと油揚げの炒め煮 里芋のかに風あんかけ コーンと挽肉の炒め物 切干大根とベーコンの煮物 469kcal、食塩相当量1.4g	13 照焼ハンバーグ チングン菜とピーマンのソテー 大根のあっさり生姜漬け 豚バラと春雨のニラ玉炒め さっぱりキヤベツのレモン風味 火 514kcal、食塩相当量1.7g	あぶらかれい生姜煮 うま塩キヤベツ 青のリポテトサラダ 豚バラもやし ふきの含め煮 春雨とめかぶのチャプチエ 478kcal、食塩相当量1.7g
	鶏のちゃんちゃん焼き 486kcal、食塩相当量2g	14 キーマカレー 470kcal、食塩相当量2g	白身魚の味噌煮 菜の花 カリフラワーの胡麻マヨ和え 茄子とピーマンの挽肉炒め キヤベツの土佐煮 れんこんと人参の甘露煮 476kcal、食塩相当量1.9g

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
ちらし寿司		長崎ちゃんぽん野菜炒め		鶏ももと根菜の照り煮		ハムカツ		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん		さわら味噌粕焼	
15 豚バラとこんにゃくの煮物		若芽ともやしの酢の物		22 せんまいとコンニャクの炒め煮		枝豆と人参のあっさり煮		ピーマンと搾菜の中華和え		オクラのおひたし	
さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え		じゃがいもの青のりバター炒め		豚挽肉とさつま芋のうま塩炒め		パスタのサラダ		キャベツとインゲンのソテー		キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング	
木	白菜のとろみ煮	一夜漬		木	人参とコーンのツナマヨ和え	竹輪とじゃがいもの和風炒め		肉野菜煮込み		マカロニのコーンクリーム煮	
大豆と椎茸の煮物		人参の土佐煮		人参と鶏ミンチの炒め物		菜の花とひじきのごま和え		白菜のとろみ煮		大豆煮	
496kcal、食塩相当量2.3g	483kcal、食塩相当量1.8g	471kcal、食塩相当量1.8g	470kcal、食塩相当量1.5g	471kcal、食塩相当量2g	492kcal、食塩相当量2g	508kcal、食塩相当量2g	508kcal、食塩相当量2g	木	切干大根のさっぱり塩麹和え	人参とさつま揚げの金平	480kcal、食塩相当量1.8g
鶏団子のトマト煮	海老カツ	サワラの西京焼	ロールキャベツの赤ワイン煮	ブリ塩焼き				479kcal、食塩相当量1.7g	479kcal、食塩相当量1.7g	ホイコーロー	
16 おかと玉ねぎのサラダ	法蓮草のおひたし	ふきのきんぴら	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	30 わかめとパプリカの和え物						コーンと挽肉の炒め物	
牛蒡と蓮根のそぼろ炒め	大根とひじきの煮物	キヤベツのマスタードピクルス	ポテコーンサラダ	枝豆入り麻婆なす						麩の野菜あんかけ	
塩麹のキャロットラペ	豚バラと春雨の二ラ玉炒め	豚肉と春雨の甘辛煮	鶏肉とごぼうの味噌煮込み	白滝と人参の炒りたらこ						菜の花ときのこの和え物	
金	キャベツの漬物柚子風味	人参と鶏ミンチの炒め物	大根の酢醤油漬け	ポテトサラダ				528kcal、食塩相当量2.3g	495kcal、食塩相当量2g	ふきと油揚げの炒め煮	
竹輪とキャベツのバター醤油炒め	なすの中華風南蛮漬け	若芽と油揚げのおひたし	一口ナスのオランダ煮	金	492kcal、食塩相当量2g	508kcal、食塩相当量2g	508kcal、食塩相当量2g				
500kcal、食塩相当量2.2g	500kcal、食塩相当量1.6g										
アジ塩焼き	豆腐ハンバーグのろしソース	ハンバーグの生姜あん	シイラ照焼	鶏のカレー照煮込み						やわらかメンチカツ	
オニオンソテー	白滝と人参の炒りたらこ	小松菜の辛子和え	人参グラッセ	インゲンソテー						しらすご飯	
17 人参とさつま揚げの金平	若芽とオクラの酢の物	竹輪のごま炒め	蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ	31 切干大根とひじきの煮物						キャベツとベーコンの煮浸し	
根菜と大豆の洋風煮	豚バラとキャベツの炒め物	野菜炒め	豚肉と野菜のネギだれ炒め	豚バラとキャベツの炒め物						佐賀県のつ佩汁風	
キヤベツと小松菜のナムル	菜の花のごま味噌和え	白菜とひじきの煮物	野菜のおひたし	マカロニのたまご味噌マヨ						人参のおかかサラダ	
土	バジルポテトチキン	きんぴられんこん	金時豆煮	肉入りうの花						春雨のごま炒め	
487kcal、食塩相当量1.7g	493kcal、食塩相当量2.1g	473kcal、食塩相当量2.2g	476kcal、食塩相当量1.8g	土	532kcal、食塩相当量1.8g	568kcal、食塩相当量2.5g	568kcal、食塩相当量2.5g				
キヤベツと高菜の炒め物	シイラ白醤油焼	きのこのハヤシライス	鶏の醤油焼								
18 れんこんと油揚げの煮物	塩枝豆	25 ナスと麩の炒め煮	25 ナスと麩の炒め煮								
麩と野菜の煮物	キヤベツとツナのレモンマヨ	若芽の酢味噌和え	若芽の酢味噌和え								
一夜漬	パスタのクリーム煮	日	日								
日	竹輪の辛子炒め	527kcal、食塩相当量3.1g	527kcal、食塩相当量3.1g								
カリフラワーのピクルス	ひじきと挽肉の炒め煮										
477kcal、食塩相当量1.7g	478kcal、食塩相当量1.6g										
まぐろカツ	ハーブチキンソテー	すき焼	赤魚のみぞれ煮								
インゲンと人参のグラッセ	キャベツのコンソメ煮	26 四色なます	ピーマンのおかか和え								
19 切干と法蓮草のおひたし	南瓜サラダ	キャベツとさつま揚げの中華炒め	キャベツのピリ辛マヨネーズ								
野菜とソーセージの中華炒め	冬のラタトゥイユ	人参のきんぴら	豚肉と小松菜の中華春雨煮								
きくらげとこんにゃくの佃煮	菜の花ときのこの和え物	じゃが芋とコーンのコンソメ味	ひじき煮								
月	若芽とパインの酢の物	白菜と揚げの旨煮	インゲンのごま和え								
508kcal、食塩相当量1.7g	500kcal、食塩相当量1.5g	509kcal、食塩相当量2.5g	487kcal、食塩相当量1.7g	月							
牛肉と野菜の洋風炒め	白身魚の生姜煮	豚肉とキャベツのごま味噌炒め	肉団子の根菜あんかけ								
20 ひじきと大豆の煮物	白菜の土佐酢和え	白身フライ	鶏肉と白菜の中華炒め								
春雨と白菜の煮物	マカロニのたまご味噌マヨ	27 若芽ともやしの酢の物	切干と小松菜の煮物								
チンゲン菜ともやしの和え物	キャベツの麻婆あんかけ	じゃが芋の洋風玉子とじ	大豆とキャベツのコンソメ煮								
火	こんにゃくとツナの炒め煮	竹輪の辛子炒め	コーンバター								
キャロットラペ	竹輪の五色きんぴら	ふきの含め煮	フレンチマカロニ								
502kcal、食塩相当量1.8g	476kcal、食塩相当量1.6g	474kcal、食塩相当量1.6g	508kcal、食塩相当量2g	火							
赤魚の煮付け	豚肉と厚揚げの炒め物	白身フライ	鶏肉と白菜の中華炒め								
玉ねぎ煮											
21 野菜のピーナッツ和え	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	28 ピーマンと春雨の甘辛炒め	青のりポテトサラダ								
具沢山きんぴら	白菜と麩の玉子とじ	キャベツと挽肉のカレー炒め	麩と野菜の煮物								
青菜のマヨネーズ和え	切干の梅しそ和え	チングン菜ともやしの和え物	大根のあっさり生姜漬け								
じゃがいもといんげんの煮物	白花豆煮	人参のきな粉和え	なすの甘辛ケチャップ煮								
水	468kcal、食塩相当量2g	533kcal、食塩相当量1.7g	648kcal、食塩相当量1.6g	水	480kcal、食塩相当量2g	500kcal、食塩相当量2.5g	500kcal、食塩相当量2.5g				

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