

1月 指定配食サービス献立表

* * * * *

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



■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			白身魚のみぞれ煮 玉ねぎ煮	厚揚げと椎茸の炊き合せ
木			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	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
2	お正月3が日は休業させていただきます。		木 大豆としらすの甘辛煮 486kcal、食塩相当量2.6g	人参のおかかサラダ 471kcal、食塩相当量1.7g
金			鶏の天ぷら 人参煮 一口ナスのオランダ煮 豆腐と豚肉の玉子あん キャベツと小松菜のナムル 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	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 豚挽き肉と切干大根の煮物 482kcal、食塩相当量1.8g 470kcal、食塩相当量1.4g
3			ロールキャベツの白味噌仕立て インゲンソテー	ポークチャップ インゲンソテー
土			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 490kcal、食塩相当量1.7g	キャ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
4	肉団子の柚子風味野菜あん キャ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	ポテトコロッケ ピーマンと搾菜の中華和え ひじきとさつま揚げの煮物 キャベツと豚肉のカキソース炒め 一夜漬 鶏ミンチと小松菜の煮物	11 サワラのごま焼 オクラのおひたし 切干大根煮 キャベツの麻婆あんかけ 人参のきな粉和え ポテコーンサラダ	鶏肉のマーマレード煮 キャベツソテー 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
日	481kcal、食塩相当量2g	547kcal、食塩相当量2.1g	498kcal、食塩相当量1.8g	478kcal、食塩相当量1.4g
5	豚肉と大根のキムチ炒め 中華うま煮 ナスと麩の炒め煮 人参のきんぴら キャベツと竹輪のおかか和え	ブリの青じそ焼き うま塩キャベツ 若竹煮 佐賀県のとっぺ汁風 白菜のとろみ煮 マカロニと舞茸のソテー	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 きのこ油揚げの甘辛炒め コーンバター カボチャとレンコンのサラダ	豚肉としめじのオイスター炒め 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 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮
月	500kcal、食塩相当量1.8g	517kcal、食塩相当量1.9g	497kcal、食塩相当量1.7g	470kcal、食塩相当量1.6g
6	さわら白麴焼 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	照焼ハンバーグ チンゲ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 さっぱりキャベツのレモン風味 きんぴら	13 あぶらかれい生姜煮 うま塩キャベツ 青のりポテトサラダ 豚バラもやし ふきの含め煮 春雨とめかぶのチャプチェ	鶏肉とキャベツのカレー炒め 白菜と切干大根の中華煮 五色煮豆 青菜のマヨネーズ和え たたきごぼう
火	469kcal、食塩相当量1.4g	497kcal、食塩相当量2g	514kcal、食塩相当量1.7g	478kcal、食塩相当量1.7g
7	鶏のちゃんちゃん焼き	キーマカレー	プレーンオムレツ 人参グラッセ 高野豆腐の炒り煮 白菜と鶏肉のとろみ煮 ひじき煮 マカロニの明太マヨ和え	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 キャベツの土佐煮 れんこんと人参の甘露煮
水	486kcal、食塩相当量2g	470kcal、食塩相当量2g	488kcal、食塩相当量1.7g	476kcal、食塩相当量1.9g

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
15	ちらし寿司		長崎ちゃんぽん野菜炒め	22	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	29	ピーマンと搾菜の中華和え	さわら味噌粕焼	さわら味噌粕焼
	豚バラとこんにゃくの煮物		若芽ともやしの酢の物		ぜんまいとコンニャクの炒め煮	枝豆と人参のあっさり煮	ビーマンと搾菜の中華和え		オクラのおひたし	オクラのおひたし	オクラのおひたし
木	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	木	豚挽肉とさつま芋のうま塩炒め	竹輪とじゃがいもの和風炒め	キャベツとインゲンのソテー	木	肉野菜煮込み	キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング	キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング
	白菜のとりみ煮		白菜のとりみ煮		一夜漬	菜の花とひじきのごま和え	白菜のとりみ煮		白菜のとりみ煮	マカロニのコーンクリーム煮	マカロニのコーンクリーム煮
金	鶏団子のトマト煮		大豆と椎茸の煮物	金	人参とコーンのツナマヨ和え	れんこんの土佐煮	切干大根のさっぱり塩麴和え	金	人参与さつま揚げの金平	人参与さつま揚げの金平	人参与さつま揚げの金平
	496kcal、食塩相当量2.3g		483kcal、食塩相当量1.8g		471kcal、食塩相当量1.8g	570kcal、食塩相当量1.5g	480kcal、食塩相当量1.8g		479kcal、食塩相当量1.7g		
16	おからと玉ねぎのサラダ		海老カツ	23	サワラの西京焼	ロールキャベツの赤ワイン煮	ぶり塩焼き	30	玉ねぎ煮	ホイコーロー	ホイコーロー
	牛蒡と蓮根のそぼろ炒め		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	わかめとパプリカの和え物		枝豆入り麻婆なす	コーンと挽肉の炒め物	コーンと挽肉の炒め物
金	塩麴のキャロットラペ		豚バラと春雨のニラ玉炒め	金	キャベツのマスタードピクルス	ポテコーンサラダ	白滝と人参の炒りたらこ	金	白菜の炒りたらこ	菜の花ときのこの和え物	菜の花ときのこの和え物
	竹輪とキャベツのバター醤油炒め		キャベツの漬物柚子風味		豚肉と春雨の甘辛煮	鶏肉とごぼうの味噌煮込み	ポテトサラダ		ふきと油揚げの炒め煮	ふきと油揚げの炒め煮	ふきと油揚げの炒め煮
土	500kcal、食塩相当量2.2g		なすの中華風南蛮漬け	土	若芽と油揚げのおひたし	一口ナスのオランダ煮	528kcal、食塩相当量2.3g	土	鶏のカレー照煮込み	やわらかメンチカツ	やわらかメンチカツ
	487kcal、食塩相当量1.7g		493kcal、食塩相当量2.1g		492kcal、食塩相当量2g	508kcal、食塩相当量2g	528kcal、食塩相当量2.3g		インゲンソテー	キャベツとベーコンの煮浸し	キャベツとベーコンの煮浸し
17	アジ塩焼き		豆腐ハンバーグのおろしソース	24	ハンバーグの生姜あん	シイラ照焼	切干大根とひじきの煮物	31	豚バラとキャベツの炒め物	佐賀県のとっぺ汁風	佐賀県のとっぺ汁風
	オニオンソテー		白滝と人参の炒りたらこ		小松菜の辛子とえ	人參グラッセ	マカロニのたまご味噌マヨ		肉入りの花	春雨のごま炒め	春雨のごま炒め
土	人参とさつま揚げの金平		若芽とオクラの酢の物	土	竹輪のごま炒め	蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ	532kcal、食塩相当量1.8g	土	568kcal、食塩相当量2.5g		
	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					
日	キャベツと小松菜のナムル		菜の花のごま味噌和え	25	白菜とひじきの煮物	鶏の醤油焼	鶏の醤油焼	25	キャベツとツナのレモンマヨ	キャベツとツナのレモンマヨ	キャベツとツナのレモンマヨ
	バジルポテトチキン		ふきと油揚げの炒め煮		きんぴられんこん	キャベツソテー	切干大根とベーコンの煮物		パスタのクリーム煮	パスタのクリーム煮	パスタのクリーム煮
18	キャベツと高菜の炒め物		シイラ白醤油焼	日	きのこのハヤシライス	鶏の醤油焼	ジャガ芋ときのこの煮物	日	竹輪の辛子炒め	竹輪の辛子炒め	竹輪の辛子炒め
	れんこんと油揚げの煮物		塩枝豆		ナスと麴の炒め煮	キャベツソテー	菜の花とツナの辛子とえ		ひじきと挽肉の炒め煮	ひじきと挽肉の炒め煮	ひじきと挽肉の炒め煮
日	麴と野菜の煮物		キャベツとツナのレモンマヨ	26	若芽の酢味噌和え	切干大根とベーコンの煮物	カリフラワーの胡麻マヨ和え	26	白菜と揚げの旨煮	白菜と揚げの旨煮	白菜と揚げの旨煮
	一夜漬		パスタのクリーム煮	月	477kcal、食塩相当量1.7g	478kcal、食塩相当量1.6g	477kcal、食塩相当量1.7g	月	508kcal、食塩相当量1.7g	500kcal、食塩相当量1.5g	508kcal、食塩相当量1.7g
月	カリフラワーのピクルス		ひじきと挽肉の炒め煮	27	すき焼	赤魚のみぞれ煮	ビーマンのおかか和え	27	キャベツのピリ辛マヨネーズ	キャベツのピリ辛マヨネーズ	キャベツのピリ辛マヨネーズ
	477kcal、食塩相当量1.7g		478kcal、食塩相当量1.6g	28	四色なます	キャベツのピリ辛マヨネーズ	豚肉と小松菜の中華春雨煮	28	ひじき煮	ひじき煮	ひじき煮
火	まぐろカツ		ハーブチキンソテー	火	キャベツとさつま揚げの中華炒め	キャベツとさつま揚げの中華炒め	インゲンのごま和え	火	肉団子の根菜あんかけ	肉団子の根菜あんかけ	肉団子の根菜あんかけ
	インゲンと人参のグラッセ		キャベツのコンソメ煮	火	じゃが芋とコーンのコンソメ味	じゃが芋とコーンのコンソメ味	509kcal、食塩相当量2.5g	水	487kcal、食塩相当量1.7g	480kcal、食塩相当量2g	480kcal、食塩相当量2g
火	切干と法蓮草のおひたし		南瓜サラダ	水	若芽ともやしの酢の物	切干と小松菜の煮物	502kcal、食塩相当量1.8g	水	468kcal、食塩相当量2g	533kcal、食塩相当量1.7g	533kcal、食塩相当量1.7g
	野菜とソーセージの中華炒め		冬のラタトゥイユ	水	じゃが芋の洋風玉子とじ	大豆とキャベツのコンソメ煮		水			
水	きくらげとこんにゃくの佃煮		菜の花ときのこの和え物	水	竹輪の辛子炒め	コーンバター		水			
	若芽とバインの酢の物		白菜と揚げの旨煮	水	ふきの含め煮	フレンチマカロニ		水			
水	牛肉と野菜の洋風炒め		白身魚の生姜煮	水	白身フライ	鶏肉と白菜の中華炒め		水			
	ひじきと大豆の煮物		白菜の土佐酢和え	水	ピーマンと春雨の甘辛炒め	青のりポテトサラダ		水			
水	春雨と白菜の煮物		マカロニのたまご味噌マヨ	水	キャベツと挽肉のカレー炒め	麴と野菜の煮物		水			
	チンゲン菜ともやしの和え物		キャベツの麻婆あんかけ	水	チンゲン菜ともやしの和え物	大根のあっさり生姜漬け		水			
水	キャロットラペ		こんにゃくとツナの炒め煮	水	人参のきな粉和え	なすの甘辛ケチャップ煮		水			
	496kcal、食塩相当量2.3g		483kcal、食塩相当量1.8g	水	471kcal、食塩相当量1.8g	570kcal、食塩相当量1.5g		水			
21	赤魚の煮付け		豚肉と厚揚げの炒め物	水	ピーマンと春雨の甘辛炒め	青のりポテトサラダ		水			
	玉ねぎ煮		キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	水	キャベツと挽肉のカレー炒め	麴と野菜の煮物		水			
21	野菜のピーナッツ和え		白菜と麴の玉子とじ	水	チンゲン菜ともやしの和え物	大根のあっさり生姜漬け		水			
	具沢山きんぴら		切干の梅しそ和え	水	人参のきな粉和え	なすの甘辛ケチャップ煮		水			
水	青菜のマヨネーズ和え		白花豆煮	水	468kcal、食塩相当量2g	533kcal、食塩相当量1.7g		水			
	じゃがいもといんげんの煮物		468kcal、食塩相当量2g	水	533kcal、食塩相当量1.7g	648kcal、食塩相当量1.6g		水			
21	468kcal、食塩相当量2g		533kcal、食塩相当量1.7g	水	648kcal、食塩相当量1.6g	480kcal、食塩相当量2g		水			
	533kcal、食塩相当量1.7g		648kcal、食塩相当量1.6g	水	480kcal、食塩相当量2g			水			

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