

2月 普通食メニュー表

ライフケ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あります。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

ライフケリ狭山店

〒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

	昼食	夕食	昼食	夕食
	ポークチャップ	赤魚の煮付け 法蓮草煮	鶏肉と白菜の中華炒め	あぶらかれいみぞれ煮 小松菜のおひたし
1	バジルポテトチキン 大根のそぼろあん 菜の花のおひたし	豆と海藻の青じそサラダ 豚肉とインゲンのごま味噌炒め ふきのきんぴら	おからのサラダ じゃが芋とソーセージの和風ソテー オクラのペペロンチーノ	カレーコールスロー きのこと油揚げの甘辛炒め 玉子みそ
日	キャベツと人参の生姜炒め 509kcal、食塩相当量2g	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 塩枝豆	キャベツとベーコンの煮浸し 473kcal、食塩相当量2.1g	春雨のごま炒め 肉団子のデミグラス煮
月	マカロニの明太マヨ和え 白菜と鶏肉のとろみ煮 切干大根煮 竹輪のごま炒め 483kcal、食塩相当量2.4g	れんこんの土佐煮 ハムとキャベツのコンソメ煮 一夜漬 オクラとめかぶの三杯酢 いわしつみれのおでん	アジ塩焼き チンゲン菜とピーマンのソテー 蓮根と竹輪のきんぴら 豚肉と白菜の卵入り中華煮 ひじき煮 キャベツとツナのレモンマヨ	切干大根のバジル炒め 麸の甘酢炒め キャベツと小松菜のナムル 大豆と人参の煮物 509kcal、食塩相当量2.3g
火	和風コールスロー 野菜とソーセージの中華炒め ピーマンと鶏挽肉の炒め物 ごぼう大豆 485kcal、食塩相当量2g	白菜ときのこの煮物 ナスと麸の炒め煮 キャロットラペ インゲンのごま和え	豚肉と大根のキムチ炒め 若芽とパインの酢の物 野菜炒め きくらげとこんにゃくの佃煮 ふきと油揚げの炒め煮 488kcal、食塩相当量1.9g	白身魚の味噌煮 キャベツの土佐煮 人参とさつま揚げの金平 春雨と鶏肉の煮物 コーンバター 青のりポテトサラダ 492kcal、食塩相当量1.9g
水	ポテトコロッケ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんの五目炒め煮 菜の花のごま味噌和え キャベツサラダ 549kcal、食塩相当量1.7g	サワラの西京焼 小松菜の辛子和え ぜんまいとミニチの煮物 マカロニとキャベツの玉子炒め 大根の酢醤油漬け 白花豆煮	天津飯・関西風 大根とウインナーの洋風煮 キャベツと蒸し鶏のねぎドレ 494kcal、食塩相当量1.9g	鶏肉のマーマレード煮 枝豆のペペロンチーノ風 白菜と揚げの旨煮 マカロニのコーンクリーム煮 切干の梅しそ和え 人参と竹輪のごま和え 490kcal、食塩相当量1.4g
木	白身魚の生姜煮 白菜とひじきの煮物 ふきの含め煮 豚バラと春雨のニラ玉炒め チングン菜ともやしの和え物 コーンサラダ 485kcal、食塩相当量1.7g	オニオンソースハンバーグ さっぱりキャベツのレモン風味 若芽と蒲鉾のわさびマヨ 五色煮豆 昆布の佃煮 人参とピーマンのピリ辛炒め 488kcal、食塩相当量2.1g	豆腐ハンバーグ ピーマンと搾菜の中華和え ゴボウのピリ辛サラダ キャベツの麻婆あんかけ こんにゃくとツナの炒め煮 人参のきな粉和え 488kcal、食塩相当量1.8g	サワラのごま醤油焼 玉ねぎ煮 大根の甘酢漬け 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花ときのこの和え物 キャベツとインゲンのソテー 494kcal、食塩相当量2g
金	プレーンオムレツ ミックスソテー フレンチマカロニ 鶏肉とキャベツのバター醤油 人参のごま味噌サラダ 高野豆腐の炒り煮 517kcal、食塩相当量1.8g	麻婆丼	シラウメ 人参グラッセ ポテトサラダ ナスと麸の炒め煮 白花豆煮 切干と若芽のごま和え 491kcal、食塩相当量1.8g	チーズささみフライ キャベツのコンソメ煮 おくらのとろろ和え スパゲティイタリアン 白菜のとろみ煮 きんぴられんこん 545kcal、食塩相当量1.9g
土	厚揚げと椎茸の炊き合せ カボチャとレンコンのサラダ 豚肉と白菜のうま煮 白滷と人参の炒りたらこ 金時豆煮 485kcal、食塩相当量1.7g	ポークジンジャー	肉団子の根菜あんかけ キャベツとツナのナムル 豚肉と小松菜の中華春雨煮 ふきの含め煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 494kcal、食塩相当量1.9g	助宗タラの白醤油焼 法蓮草煮 ひじきと挽肉の炒め煮 五色煮豆 野菜の三杯酢 南瓜サラダ 480kcal、食塩相当量1.9g

昼食		夕食		昼食		夕食																										
豚肉としめじのオイスター炒め 15 れんこんと人参の甘露煮 法蓮草と豆腐のチャンプルー こんにゃくの梅おかか和え マカロニサラダ 492kcal、食塩相当量1.7g	15 れんこんと人参の甘露煮 法蓮草と豆腐のチャンプルー こんにゃくの梅おかか和え マカロニサラダ 492kcal、食塩相当量1.7g	鶏のカレー照煮込み インゲンソテー キャベツのピーナッツ和え じゃがいもの青のりバター炒め 切干大根としらすの煮物 中華うま煮 サバ塩焼き 小松菜のおひたし キャベツのマスタードピクルス 揚ナスの煮物 おからと玉ねぎのサラダ 茨城県煮合 ロールキャベツの白味噌仕立て きのこソテー カリフラワーの甘酢漬け 豚肉とさつま芋のごま炒め 青菜のマヨネーズ和え 金時豆煮 北海道がたん煮 キヤベツと油揚げの味噌煮 マカロニのペペロン炒め ひじき煮 人参とコーンのツナマヨ和え 485kcal、食塩相当量2.4g	15 れんこんと人参の甘露煮 法蓮草と豆腐のチャンプルー こんにゃくの梅おかか和え マカロニサラダ 492kcal、食塩相当量1.7g	15 れんこんと人参の甘露煮 法蓮草と豆腐のチャンプルー こんにゃくの梅おかか和え マカロニサラダ 492kcal、食塩相当量1.7g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 22 大根の赤しそ和え 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 富山県よごし きんぴられんこん 502kcal、食塩相当量1.7g	22 大根の赤しそ和え 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 富山県よごし きんぴられんこん 502kcal、食塩相当量1.7g	ブリの磯辺焼 人参と鶏ミンチの炒め物 白花豆煮 シェルマカロニナポリタン 野菜の三杯酢 じゃこポテサラダ 鶏肉のレモン風味焼 バジルスパ 23 若芽と油揚げのおひたし じゃが芋のそぼろあん 人参のフレンチサラダ 切干とインゲンの煮物 485kcal、食塩相当量1.8g	23 若芽と油揚げのおひたし じゃが芋のそぼろあん 人参のフレンチサラダ 切干とインゲンの煮物 485kcal、食塩相当量1.8g	豚肉と玉ねぎのスタミナ炒め キャベツと人参の生姜炒め 白菜と麩の玉子とじ こんにゃくの梅おかか和え 大豆と椎茸の煮物 おふくろカレー 白菜と鶏肉のとろみ煮 大根のあっさり生姜漬け 486kcal、食塩相当量2.3g	豚肉と玉ねぎのスタミナ炒め キャベツと人参の生姜炒め 白菜と麩の玉子とじ こんにゃくの梅おかか和え 大豆と椎茸の煮物 おふくろカレー 白菜と鶏肉のとろみ煮 大根のあっさり生姜漬け 486kcal、食塩相当量2.3g	さわら味噌粕焼 ピーマンと搾菜の中華和え 24 ひじきとごぼうのナムル 豚肉と春雨の甘辛煮 枝豆と人参のあっさり煮 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 497kcal、食塩相当量1.7g	24 ひじきとごぼうのナムル 豚肉と春雨の甘辛煮 枝豆と人参のあっさり煮 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 497kcal、食塩相当量1.7g	おふくろカレー 白菜と鶏肉のとろみ煮 大根のあっさり生姜漬け 516kcal、食塩相当量2.7g	おふくろカレー 白菜と鶏肉のとろみ煮 大根のあっさり生姜漬け 516kcal、食塩相当量2.7g	ハムカツ インゲンとえのきの炒め物 25 オクラのおかか和え梅風味 キャベツとさつま揚げの中華炒め チングン菜ともやしの和え物 豚挽き肉と切干大根の煮物 516kcal、食塩相当量1.7g	25 オクラのおかか和え梅風味 キャベツとさつま揚げの中華炒め チングン菜ともやしの和え物 豚挽き肉と切干大根の煮物 516kcal、食塩相当量1.7g	牛肉と金時豆のオイスター炒め キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 冬のラタトウイユ 大根と柚子の甘酢漬け マカロニのたまご味噌マヨ 528kcal、食塩相当量1.6g	牛肉と金時豆のオイスター炒め キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 冬のラタトウイユ 大根と柚子の甘酢漬け マカロニのたまご味噌マヨ 528kcal、食塩相当量1.6g	赤魚の生姜煮 法蓮草 大根めし 26 若芽のごま酢和え 茄子とピーマンの挽肉炒め コーンバター 細切ポテトの辛子マヨ 487kcal、食塩相当量1.5g	26 若芽のごま酢和え 茄子とピーマンの挽肉炒め コーンバター 細切ポテトの辛子マヨ 487kcal、食塩相当量1.5g	鶏の天ぷら ふきのきんぴら おからと玉ねぎのサラダ 豚バラと春雨のニラ玉炒め 白菜のとろみ煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 496kcal、食塩相当量1.9g	鶏の天ぷら ふきのきんぴら おからと玉ねぎのサラダ 豚バラと春雨のニラ玉炒め 白菜のとろみ煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 496kcal、食塩相当量1.9g	豚肉のジンギスカン風 27 切干大根と枝豆の中華和え 味噌ジャガ煮 ひじき煮 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ 501kcal、食塩相当量2g	27 切干大根と枝豆の中華和え 味噌ジャガ煮 ひじき煮 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ 501kcal、食塩相当量2g	白身魚のみぞれ煮 人参グラッセ キヤベツのマスタードピクルス 豚バラと蓮根の甘辛煮 オクラのおひたし 高野豆腐の炒り煮 475kcal、食塩相当量1.9g	白身魚のみぞれ煮 人参グラッセ キヤベツのマスタードピクルス 豚バラと蓮根の甘辛煮 オクラのおひたし 高野豆腐の炒り煮 475kcal、食塩相当量1.9g	海老カツ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 21 キヤロットラペ 鶏肉ときのこのピリ辛炒め きくらげとこんにゃくの佃煮 コーンと挽肉の炒め物 471kcal、食塩相当量1.7g	21 キヤロットラペ 鶏肉ときのこのピリ辛炒め きくらげとこんにゃくの佃煮 コーンと挽肉の炒め物 471kcal、食塩相当量1.7g	豚肉とキャベツのごま味噌炒め 小松菜の辛子和え 28 カリフラワーの胡麻マヨ和え キャベツと豚肉のカキソース炒め きのこの佃煮 人参とさつま揚げの金平 495kcal、食塩相当量1.6g	28 カリフラワーの胡麻マヨ和え キャベツと豚肉のカキソース炒め きのこの佃煮 人参とさつま揚げの金平 495kcal、食塩相当量1.6g	やわらかハンバーグ オニオンソテー わかめとパプリカの和え物 野菜とハムの卵炒め 竹輪のカレー炒め 油揚げと大根の含め煮 484kcal、食塩相当量2g	やわらかハンバーグ オニオンソテー わかめとパプリカの和え物 野菜とハムの卵炒め 竹輪のカレー炒め 油揚げと大根の含め煮 484kcal、食塩相当量2g

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センター員です

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つてお届け
- 特殊詐欺の注意喚起



ライフケリ狭山店
04-2968-5015