

2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	
1	ポークチャップ	赤魚の煮付け	鶏肉と白菜の中華炒め
	バジルポテトチキン	法蓮草煮	あぶらかれいみぞれ煮
日	大根のそぼろあん	豆と海藻の青じそサラダ	小松菜のおひたし
	菜の花のおひたし	豚肉とインゲンのごま味噌炒め	カレーコルスロー
月	キャベツと人参の生姜炒め	ふきのきんぴら	きのこ油揚げの甘辛炒め
	509kcal、食塩相当量2g	ぜんまいとコンニャクの炒め煮	玉子みそ
2	ロールキャベツの中華風	牛肉と竹の子入り春雨炒め	春雨のごま炒め
	塩枝豆	れんこんの土佐煮	肉団子のデミグラス煮
火	マカロニの明太マヨ和え	ハムとキャベツのコンソメ煮	切干大根のバジル炒め
	白菜と鶏肉のとうもろ煮	一夜漬	麩の甘酢炒め
水	切干大根煮	オクラとめかぶの三杯酢	キャベツと小松菜のナムル
	483kcal、食塩相当量2.4g	鶏肉とさつま芋のチリソース炒め	大豆と人参の煮物
木	ごぼう大豆	白菜ときこの煮物	白身魚の味噌煮
	485kcal、食塩相当量2g	ナスと麩の炒め煮	キャベツの土佐煮
金	ポテトコロッケ	サワラの西京焼	人参とさつま揚げの金平
	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	小松菜の辛子和え	春雨と鶏肉の煮物
土	豚挽き肉と切干大根の煮物	ぜんまいとミンチの煮物	コーンバター
	れんこんの五目炒め煮	マカロニとキャベツの玉子炒め	青のりポテトサラダ
日	菜の花のごま味噌和え	大根の酢醤油漬け	鶏肉のマーマレード煮
	キャベツサラダ	白花豆煮	枝豆のパペロンチーノ風
月	549kcal、食塩相当量1.7g	オニオンソースハンバーグ	白菜と揚げの旨煮
	白身魚の生姜煮	さっぱりキャベツのレモン風味	マカロニのコーンクリーム煮
火	白菜とひじきの煮物	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	切干の梅しそ和え
	ふきの含め煮	五色煮豆	人参と竹輪のごま和え
水	豚バラと春雨のニラ玉炒め	昆布の佃煮	豆腐ハンバーグ
	チンゲン菜ともやしの和え物	人参とピーマンのピリ辛炒め	ピーマンと搾菜の中華和え
木	コーンサラダ	485kcal、食塩相当量1.7g	494kcal、食塩相当量1.9g
	プレーンオムレツ	麻婆丼	490kcal、食塩相当量1.4g
金	ミックスソテー	大根と竹輪の煮物	サワラのごま醤油焼
	6 フレンチマカロニ	キャベツとザーサイのナムル	玉ねぎ煮
土	鶏肉とキャベツのバター醤油	517kcal、食塩相当量1.8g	502kcal、食塩相当量2.2g
	人参のごま味噌サラダ	厚揚げと椎茸の炊き合せ	ポークジンジャー
日	高野豆腐の炒り煮	カボチャとレンコンのサラダ	ごぼうとさつま揚げの炒り煮
	517kcal、食塩相当量1.8g	豚肉と白菜のうま煮	麩と野菜の煮物
月	厚揚げと椎茸の炊き合せ	白滝と人参の炒りたらこ	大根と路の照り煮
	502kcal、食塩相当量2.2g	金時豆煮	なすの中華風南蛮漬け
火	485kcal、食塩相当量1.7g	501kcal、食塩相当量1.8g	494kcal、食塩相当量1.9g
	キャベツとツナのレモンマヨ	キャベツとツナのナムル	助宗タラの白醤油焼
水	549kcal、食塩相当量1.7g	545kcal、食塩相当量1.9g	545kcal、食塩相当量1.9g
	549kcal、食塩相当量1.7g	545kcal、食塩相当量1.9g	545kcal、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	鶏のカレー照煮込み インゲンソテー		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん キャベツの土佐煮	ブリの磯辺焼 人参と鶏ミンチの炒め物
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	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	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	白花豆煮 シエルマカロニナポリタン 野菜の三杯酢 じゃこポテサラダ
日	492kcal、食塩相当量1.7g	491kcal、食塩相当量1.7g	日	502kcal、食塩相当量1.7g	562kcal、食塩相当量1.5g
	やわらかメンチカツ	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		鶏肉のレモン風味焼 バジルスパ	豚肉と玉ねぎのスタミナ炒め
16	白菜と竹輪の煮びたし 豚肉と野菜のネギだれ炒め 大根のあっさり生姜漬 わかめとパプリカの和え物	ひじき ごはん 揚ナスの煮物 おからと玉ねぎのサラダ 茨城県煮合い	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	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
月	583kcal、食塩相当量2.3g	482kcal、食塩相当量1.2g	月	485kcal、食塩相当量1.8g	486kcal、食塩相当量2.3g
	にしんの生姜煮 菜の花	ロールキャベツの白味噌仕立て きのこソテー		さわら味噌粕焼 ピーマンと搾菜の中華和え	おふくろカレー
17	ぜんまいとコンニャクの炒め煮 切干と挽肉のトマト炒め 人参のおかかサラダ キャベツの白だし和え	カリフラワーの甘酢漬 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	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	白菜と鶏肉のとろみ煮 大根のあっさり生姜漬
火	508kcal、食塩相当量1.9g	498kcal、食塩相当量1.6g	火	497kcal、食塩相当量1.7g	516kcal、食塩相当量2.7g
	肉団子の黒酢あん	北海道がたん煮		ハムカツ インゲンとえのきの炒め物 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 チンゲン菜ともやしの和え物 豚挽き肉と切干大根の煮物	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 冬のラタトゥイユ 大根と柚子の甘酢漬 マカロニのたまご味噌マヨ
18	ピーマンと春雨の甘辛炒め 麩と野菜の煮物 キャベツの漬物柚子風味 ごぼうとさつま揚げの炒り煮	キャベツと油揚げの味噌煮 マカロニのパペロン炒め ひじき煮 人参とコーンのツナマヨ和え	25	赤魚の生姜煮 法蓮草 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 細切ポテの辛子マヨ	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
水	485kcal、食塩相当量2.4g	500kcal、食塩相当量2.1g	水	516kcal、食塩相当量1.7g	528kcal、食塩相当量1.6g
	鶏のちゃんちゃん焼き	白身フライ		大根めし 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	
19	青のりポテトサラダ 大根と竹輪の煮物 オクラのおひたし 大豆と人参の煮物	キャベツとベーコンの煮浸し きのこ玉ねぎの卵とじ 切干と人参のハリハリ 若芽ともやしの酢の物	26	法蓮草 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 細切ポテの辛子マヨ	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
木	475kcal、食塩相当量1.8g	575kcal、食塩相当量1.7g	木	487kcal、食塩相当量1.5g	496kcal、食塩相当量1.9g
	さわら白麩焼 さっぱりキャベツのレモン風味 フレンチマカロニ じゃが芋と人参のカレー炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え ひじきとさつま揚げの煮物	和風おろしハンバーグ インゲンと人参のグラッセ 一口ナスのオランダ煮 春雨と白菜の煮物 枝豆のパペロンチーノ風 菜の花とコーンのわさびマヨ和え	27	豚肉のジンギスカン風 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	白身魚のみぞれ煮 人参グラッセ キャ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
20	492kcal、食塩相当量1.3g	505kcal、食塩相当量1.8g	27	501kcal、食塩相当量2g	475kcal、食塩相当量1.9g
金	海老カツ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー キャロットラペ 鶏肉ときこのり辛炒め きくらげとこんにゃくの佃煮 コーンと挽肉の炒め物	豚肉とキャベツのごま味噌炒め 若芽とオクラの酢の物 高野豆腐とあさりの卵とじ 竹輪の辛子炒め 切干大根のさっぱり塩麩和え	28	ブリ塩焼き 小松菜の辛子和え 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	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
21	471kcal、食塩相当量1.7g	478kcal、食塩相当量1.5g	28	495kcal、食塩相当量1.6g	484kcal、食塩相当量2g
土			土		

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