

3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
	鶏もも竜田揚げ 枝豆のペペロンチーノ風	キャバツと高菜の炒め物	さわら白麴焼 インゲンと人参のグラッセ	田楽煮
1	竹の子と人参のおかか煮 春雨と白菜の煮物 野菜のおひたし	インゲンのごま和え 麩の甘酢炒め 一夜漬	8 大根と若芽の梅おかか スパゲティイタリアン 富山県よごし	なすの中華風南蛮漬け 豚肉の柳川煮 青菜のマヨネーズ和え
日	マリーネサラダ 498kcal、食塩相当量1.7g	コンニャクとごぼうのきんぴら 492kcal、食塩相当量1.8g	日 おからと玉ねぎのサラダ 517kcal、食塩相当量1.5g	ぜんまいとコンニャクの炒め煮 487kcal、食塩相当量2g
	厚揚げの野菜あん	サワラの磯辺焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー	豆腐ハンバーグのオニオンソース	ハヤシライス
2	マカロニのツナサラダ 豚肉と蓮根の炒め物 きくらげとこんにゃくの佃煮	若芽とパインの酢の物 キャバツの麻婆あんかけ 人参のきな粉和え 白花豆煮	9 おくらのとろろ和え 豚肉とじゃが芋の昆布煮 切干と人参のハリハリ	キャバツと魚肉ソーセージのソテー カリフラワーのピクルス
月	490kcal、食塩相当量1.9g	489kcal、食塩相当量1.5g	月 小松菜とベーコンのバター炒め 491kcal、食塩相当量2g	518kcal、食塩相当量2.4g
	ちらし寿司	肉団子の根菜あんかけ	白身フライ	鶏ももと根菜の照り煮
3	白菜と豚肉の柚子昆布 ハムの和風サラダ	ふきの含め煮 きのこ玉ねぎの卵とじ ひじきと大根葉のツナ炒め ポテトサラダ	10 白菜と春雨の中華煮 麩の洋風トマト煮 大根のあっさり生姜漬け ごぼうとさつま揚げの炒り煮	キャバツとベーコンのごま酢和え マカロニの高菜明太炒め 大豆煮 人参とコーンのツナマヨ和え
火	493kcal、食塩相当量2.3g	489kcal、食塩相当量2g	火 639kcal、食塩相当量1.7g	496kcal、食塩相当量1.8g
	ロールキャバツの赤ワイン煮 インゲンソテー	治部風煮物	ポークジンジャー	赤魚のみぞれ煮 法蓮草
4	人参と竹輪のごま和え 豚肉と白菜のうま煮 煮生酢	切干大根のさっぱり塩麩和え 菜の花とベーコンのパスタ コールスローサラダ	11 人参と枝豆の胡麻和え 大根のそぼろあん 竹輪の辛子炒め ひじきとベーコンの煮物	キャバツと油揚げの味噌煮 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 キャロットラペ 青のりポテトサラダ
水	489kcal、食塩相当量2.2g	496kcal、食塩相当量1.8g	水 486kcal、食塩相当量1.7g	500kcal、食塩相当量1.7g
	白身魚の味噌煮 玉ねぎ煮	照焼ハンバーグ さっぱりキャバツのレモン風味	肉団子の柚子風味野菜あん	鶏の甘酢煮 オクラのおひたし
5	菜の花の粒マスタード和え きのこ油揚げの甘辛炒め 白滝と人参の炒りたらこ	ごぼうとベーコンの洋風炒め 鶏肉と白菜の春雨炒め コーンバター	12 マカロニトマト炒め ツナじゃがバター きくらげとこんにゃくの佃煮	小豆ごはん きんぴら 野菜とハムの卵炒め 菜の花ときのこの和え物
木	478kcal、食塩相当量2.2g	482kcal、食塩相当量2.2g	木 493kcal、食塩相当量1.9g	498kcal、食塩相当量2.6g
	チーズささみフライ ピーマンときのこの炒め物	シイラ味噌焼 法蓮草煮	さば梅煮	ポテトコロッケ ピーマンと搾菜の中華和え
6	れんこんと人参の甘露煮 麩と野菜の煮物 若芽ともやしの酢の物	バジルポテトチキン 豚肉のチリソース炒め 白菜のとろみ煮	13 春雨とめかぶのチャプチェ 根菜と大豆の洋風煮 菜の花のごま味噌和え	若芽としらすのおひたし 白菜と鶏肉のとろみ煮 一夜漬
金	528kcal、食塩相当量1.8g	487kcal、食塩相当量1.5g	金 551kcal、食塩相当量1.8g	536kcal、食塩相当量2g
	フレンチマカロニ 春野菜の豚肉炒め	金時豆煮	コーンと挽肉の炒め物	高野豆腐の炒り煮
7	切干大根の柚子胡椒マヨ和え 五色煮豆	鶏肉のねぎ塩だれ ミックスソテー	ハーブチキンソテー 人参グラッセ	牛肉と野菜の洋風炒め
土	475kcal、食塩相当量1.6g	492kcal、食塩相当量1.6g	土 504kcal、食塩相当量1.6g	503kcal、食塩相当量1.7g
	ピーマンと鶏挽肉の炒め物 ふきと油揚げの炒め煮	キャバツと玉ねぎのコンソメ煮 豚肉と小松菜の中華春雨煮 ひじき煮 人参とぜんまいのナムル	14 切干大根と枝豆の中華和え 麩の甘酢炒め キャバツの土佐煮 フレンチマカロニ	人参のきな粉和え れんこんの五目炒め煮 小松菜のおひたし 白菜と竹輪の煮びたし

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
	長野県駒ヶ根市ソースカツ丼		ブリのごま醤油焼 小松菜の辛子和え		まぐろカツ 人参煮		鶏肉とキャベツのカレー炒め		さわら味噌焼 うま塩キャベツ		鶏団子のトマト煮
15	白菜と椎茸のそぼろ煮		ふきの含め煮 ウインナーポテト	22	若芽とオクラの酢の物 五目炒め煮		カリフラワーのピーナッツ味噌和え ジャガイモのそぼろ煮	29	ぜんまいとミンチの煮物 きのこ油揚げの甘辛炒め		切干大根と蒲鉾のポン酢和え
	根菜の酢漬け 		こんにゃくの梅おかかか和え		小松菜の柚子和え		ごま昆布		枝豆とコーンのバター風味		キャベツと小松菜のナムル
日	564kcal、食塩相当量1.8g	日	513kcal、食塩相当量1.7g	日	切干大根とベーコンの煮物	日	人参とコーンのツナマヨ和え	日	青のりポテトサラダ	日	高野豆腐の炒り煮
	赤魚の生姜煮		鶏肉としめじの柚子胡椒バター炒め		牛肉と竹の子入り春雨炒め		シラ白醤油焼		ハムカツ		キャベツと豚肉の塩あんかけ
16	和風コールスロー		春雨のごま炒め	23	キャベツとインゲンのソテー		枝豆のペペロンチーノ風	30	わかめとパプリカの和え物		コーンと挽肉の炒め物
	菜の花とベーコンのパスタ		ナスと麩の炒め煮		鶏肉とごぼうの味噌煮込み		マカロニサラダ		鶏肉と白菜の春雨炒め		味噌ジャガ煮
	玉子みそ		塩枝豆		大根の酢醤油漬け		麩と豚肉のチャンプルー		人参のフレンチサラダ		ふきのきんぴら
月	人参とさつま揚げの金平	月	カボチャとレンコンのサラダ	月	青梗菜の中華和え	月	ひじき貝だくさん煮	月	竹輪とキャベツのバター醤油炒め	月	なすの中華風南蛮漬け
	491kcal、食塩相当量1.4g		493kcal、食塩相当量1.9g		553kcal、食塩相当量2.2g		470kcal、食塩相当量1.4g		546kcal、食塩相当量1.9g		497kcal、食塩相当量1.7g
	オムレツイタリアンソース		アジ塩焼き		宗八かれい煮付		酢豚		鶏肉マスタード		ブリ塩焼き
17	チンゲン菜ソテー		うま塩キャベツ	24	玉ねぎ煮		切干と法蓮草のおひたし	31	チンゲン菜とピーマンのソテー		白滝と人参の炒りたらこ
	コーンサラダ		オクラとめかぶの三杯酢		ぜんまいとコンニャクの炒め煮		鶏肉と蓮根の青のり炒め		切干大根ともずくのさっぱり和え		れんこんの土佐煮
	キャベツと豚肉のカキソース炒め		さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め		揚ナスの煮物		キャベツの土佐煮		マカロニとキャベツの玉子炒め		ナスと麩の炒め煮
	切干の梅しそ和え		竹輪のカレー炒め		菜の花とツナの辛子和え		白菜ときこの煮物		白菜のとろみ煮		キャベツの漬物柚子風味
火	ひじきと大豆の煮物	火	青菜のマヨネーズ和え	火	ポテトサラダ	火	507kcal、食塩相当量2g	火	517kcal、食塩相当量1.6g	火	475kcal、食塩相当量1.5g
	505kcal、食塩相当量2g		483kcal、食塩相当量1.8g		507kcal、食塩相当量2g		497kcal、食塩相当量2g		517kcal、食塩相当量1.6g		475kcal、食塩相当量1.5g
	さわら味噌粕焼		海老カツ		鶏の生姜焼		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん		おからと玉ねぎのサラダ		鶏釜めし
18	人参のきんぴら		コーンバター	25	ピーマンと搾菜の中華和え		いんげん煮		野菜とソーセージの中華炒め		キャベツとパプリカの和風マヨ
	おからと玉ねぎのサラダ		キャベツとパプリカの和風マヨ		オクラのおかか和え梅風味		キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け		白菜の土佐酢和え		牛蒡と蓮根のそぼろ炒め
水	若芽と油揚げのおひたし	水	金時豆煮	水	マカロニのコーンクリーム煮	水	豚肉と春雨の甘辛煮		大豆煮		一夜漬
	498kcal、食塩相当量1.7g		488kcal、食塩相当量1.4g		498kcal、食塩相当量1.5g		529kcal、食塩相当量1.8g		498kcal、食塩相当量1.7g		488kcal、食塩相当量1.4g
	麻婆豆腐		和風おろしハンバーグ		やわらかメンチカツ		にしんの蒲焼		麻婆豆腐		和風おろしハンバーグ
19	四色なます		ふきのきんぴら	26	ごぼうのごま酢和え		菜の花		肉じゃが煮		キャベツとザーサイのナムル
	白菜のとろみ煮		キャベツとザーサイのナムル		きのこ玉ねぎの卵とじ		さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え		キャベツの中華炒め		五色煮豆
木	キャベツの中華炒め	木	マカロニのたまご味噌マヨ	木	こんにゃくとツナの炒め煮	木	さっぱりキャベツのレモン風味		500kcal、食塩相当量2.1g		ひじき煮
	500kcal、食塩相当量2.1g		511kcal、食塩相当量1.9g		577kcal、食塩相当量2.6g		538kcal、食塩相当量1.9g		500kcal、食塩相当量2.1g		マカロニのたまご味噌マヨ
	鶏の天ぷら		長崎ちゃんぽん野菜炒め		おぶくろカレー		根菜入りハンバーグ		500kcal、食塩相当量2.1g		鶏の天ぷら
20	ミックスソテー		切干と人参のハリハリ	27	野菜炒め		赤ピーマンと玉ねぎのソテー		500kcal、食塩相当量2.1g		ミックスソテー
	和風サラダ		茄子とピーマンの挽肉炒め		人参と枝豆の胡麻和え		ふきの含め煮		475kcal、食塩相当量1.8g		和風サラダ
金	豚バラとキャベツの炒め物	金	きくらげとこんにゃくの佃煮	金	538kcal、食塩相当量2.3g	金	502kcal、食塩相当量2.1g		475kcal、食塩相当量1.8g		豚バラとキャベツの炒め物
	塩こうじのキャロットラペ		インゲンのごま和え		おぶくろカレー		根菜入りハンバーグ		475kcal、食塩相当量1.8g		塩こうじのキャロットラペ
	ごぼうとベーコンの洋風炒め		白身魚のみぞれ煮		豚肉と湯葉のオイスター炒め		ロールキャベツの中華風		475kcal、食塩相当量1.8g		ごぼうとベーコンの洋風炒め
	肉団子の黒酢あん		法蓮草煮		キャベツとベーコンの煮浸し		インゲンソテー		475kcal、食塩相当量1.8g		肉団子の黒酢あん
21	白花豆煮		きんぴられんこん	28	麩と大根の煮物		金時豆煮		528kcal、食塩相当量2.1g		白花豆煮
	きのこ油揚げの甘辛炒め		高野豆腐とふきの卵とじ		一夜漬		さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め		528kcal、食塩相当量2.1g		きのこ油揚げの甘辛炒め
土	キャベツと小松菜のナムル	土	ピーマンと鶏挽肉の炒め物		人参とさつま揚げの金平		菜の花ときこの和え物		528kcal、食塩相当量2.1g		キャベツと小松菜のナムル
	工ノきのナポリタン風		パスタのサラダ		488kcal、食塩相当量1.8g		若芽と春雨のサラダ		528kcal、食塩相当量2.1g		工ノきのナポリタン風
	528kcal、食塩相当量2.1g		473kcal、食塩相当量1.9g		488kcal、食塩相当量1.8g		497kcal、食塩相当量2.2g		528kcal、食塩相当量2.1g		工ノきのナポリタン風

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