

4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は

前日の18時までに

ご連絡をお願い申し上げます



QRコードからは
24時間受付可能です

狭山市指定配食事業者



ライフデリ狭山店

☎ 04-2968-5015

狭山市東三ツ木332-2 Fax: 04-2968-5024

営業時間：8~18時 定休日：1月1~3日

	昼食	夕食	昼食	夕食
	やわらかハンバーグ オクラのおひたし	牛肉と竹の子入り春雨炒め	ブリの青じそ焼き 白菜の土佐酢和え	ハッシュドポーク
1	キャベツとザーサイのナムル 炒り豆腐 大根菜と玉葱のツナ炒め	大根とコーンの中華和え じゃがいもの青のりバター炒め ピーマンと鶏挽肉の炒め物	8 さつま芋と切干大根の煮物 野菜炒め こんにやくとツナの炒め煮	麩と野菜の煮物 わかめとパプリカの和え物
水	ごぼうとさつま揚げの炒り煮 480kcal、食塩相当量1.8g	若芽のごま酢和え 543kcal、食塩相当量1.9g	水	大豆と人参の煮物 539kcal、食塩相当量1.8g 496kcal、食塩相当量2.4g
	白身魚のみぞれ煮 人参煮	鶏のちゃんちゃん焼き	9	ロールキャベツの白味噌仕立て インゲンソテー 白菜と春雨の中華煮 豚肉とじゃが芋の昆布煮 枝豆と人参のあっさり煮 カリフラワーの胡麻マヨ和え
2	中華うま煮 豚肉のチリソース炒め こんにやくの梅おかか和え マカロニのたまご味噌マヨ	インゲンのごま和え 五色煮豆 青菜のマヨネーズ和え 切干と挽肉のオイスター炒め	木	にしんの生姜煮 菜の花 野菜の三杯酢 きのこと玉ねぎの卵とじ 白滝と人参の炒りたらこ ひじきの具だくさん煮
木	482kcal、食塩相当量2g	483kcal、食塩相当量1.7g		473kcal、食塩相当量1.6g 503kcal、食塩相当量2.1g
	豚肉と玉ねぎのスタミナ炒め	赤魚の煮付け チンゲン菜ソテー ポテトサラダ	10	海老カツ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 青のりポテトサラダ 法蓮草と豆腐のチャンプルー きくらげとこんにやくの佃煮 若芽とパインの酢の物
3	白花豆煮 白菜と麩の玉子とじ キャベツの酢漬け 人参とピーマンのピリ辛炒め	キャベツと豚肉の味噌炒め 竹輪のごま炒め 若芽と油揚げのおひたし	金	鶏団子のトマト煮 菜の花と大豆の和え物 切干大根と豚肉の炒め物 キャベツの土佐煮 れんこんと人参の甘露煮
金	496kcal、食塩相当量2.1g	499kcal、食塩相当量1.8g		488kcal、食塩相当量1.6g 513kcal、食塩相当量2.4g
	シイラ照焼 ピーマンと搾菜の中華和え 人参とコーンの和え物 豚挽肉とさつま芋のうま塩炒め 大豆煮	ポテトコロケ インゲンと人参のグラッセ 春雨のごま炒め 鶏肉ときのこのピリ辛炒め 大根のあっさり生姜漬け ひじきとベーコンの煮物	11	牛肉と野菜の洋風炒め 助宗タラの白醤油焼 ふきのきんぴら 白菜と揚げの旨煮 ナスと麩の炒め煮 オクラのおひたし ごぼうとさつま揚げの炒り煮
土	480kcal、食塩相当量2g	539kcal、食塩相当量2g	土	479kcal、食塩相当量2g
	プレーンオムレツ 枝豆のパペロンチーノ風 きんぴられんこん 豚肉と白菜のうま煮 切干大根煮 キャベツとツナのナムル	鶏のごまタレ煮 法蓮草煮 キャロットラペ キャベツの麻婆あんかけ 一夜漬 ぜんまいとコンニャクの炒め煮	12	宗八かれい煮付 大根と青菜の柚子和え カボチャとレンコンのサラダ 白菜と鶏肉のとろみ煮 竹輪の辛子炒め 大豆と椎茸の煮物
日	489kcal、食塩相当量1.9g	492kcal、食塩相当量1.6g	日	494kcal、食塩相当量2.1g
	豚肉のジギスカン風	白身の唐揚げ 甘酢あん		豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 鶏肉のマーマレード煮 うま塩キャベツ 人参のきな粉和え 菜の花とベーコンのパスタ 白菜のとろみ煮 ぜんまいとコンニャクの炒め煮
6	茨城県煮合い シエルマカロニナポリタン ひじき煮 鶏ミンチと小松菜の煮物	高野豆腐の炒り煮 鶏じゃが煮 富山県ごし キャベツのピリ辛マヨネーズ	13	474kcal、食塩相当量1.7g 498kcal、食塩相当量1.4g
月	502kcal、食塩相当量1.7g	474kcal、食塩相当量1.6g		
	鶏肉と白菜の中華炒め	豆腐ハンバーグ いんげん煮 ふきの含め煮 豚肉と春雨の甘辛煮 コーンバター じゃこポテサラダ	14	ブリ塩焼き 玉ねぎ煮 メンマのおかか煮 茄子とピーマンの挽肉炒め 一夜漬 ポテトサラダ
7	一口ナスのオランダ煮 キャベツと挽肉のカレー炒め 三色酢味噌和え 油揚げと大根の含め煮	473kcal、食塩相当量2.1g	火	503kcal、食塩相当量2g 553kcal、食塩相当量1.7g
火	473kcal、食塩相当量2.1g	515kcal、食塩相当量1.6g		

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食		
	鶏の柚子胡椒炒め	さわら味噌粕焼 いんげん煮	まぐろカツ うま塩キャベツ	花野菜と鶏肉のバジル炒め	春野菜の豚肉炒め	サワラのごま醤油焼 インゲンソテー		
15	若芽と油揚げのおひたし パスタのクリーム煮 玉子みそ 中華うま煮	春雨の中華和え 大根と竹輪の煮物 大豆煮 キャベツのピーナッツ和え	22 竹の子と人参のおかか煮 麩と野菜の煮物 ピーマンと鶏挽肉の炒め物 切干大根の酢の物	じゃこポテサラダ 菜の花とベーコンのパスタ 枝豆とコーンのバター風味 キャベツとインゲンのソテー	29 ふきと人参の甘露煮 鶏肉と蓮根の青のり炒め コールスローサラダ わかめとパプリカの和え物	小松菜とベーコンのバター炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め 大根のあっさり生姜漬け 高野豆腐の炒り煮		
水	489kcal、食塩相当量1.7g	472kcal、食塩相当量1.7g	水	479kcal、食塩相当量1.7g	501kcal、食塩相当量1.7g	水	471kcal、食塩相当量1.9g	521kcal、食塩相当量1.8g
16	豚肉としめじのオイスター炒め たたきごぼう 五色煮豆 さっぱりキャベツのレモン風味 ひじきと挽肉の炒め煮	オニオンソースハンバーグ キャベツソテー 高野豆腐の炒り煮 麩の洋風トマト煮 青菜のマヨネーズ和え 切干大根のバジル炒め	23 ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 法蓮草 若芽とオクラの酢の物 鶏肉とさつま芋のマスタード炒め 一夜漬 担々風春雨	マイルドカレー 佐賀県のっぺ汁風 キャベツと蒲鉾のおかか和え	30 白身と揚げの旨煮 きのこパスタ ひじき煮 菜の花とコーンのわさびマヨ和え	鶏の甘酢煮 さっぱりキャベツのレモン風味 青梗菜のピーナッツ和え 切干と挽肉のトマト炒め 竹輪のカレー炒め コンニャクとごぼうのきんぴら		
木	497kcal、食塩相当量1.6g	472kcal、食塩相当量2g	木	501kcal、食塩相当量1.8g	565kcal、食塩相当量2.7g	木	470kcal、食塩相当量1.9g	491kcal、食塩相当量2.4g
17	白身魚の生姜煮 法蓮草煮 コーンサラダ 豚バラと春雨のニラ玉炒め 人参と鶏ミンチの炒め物 オクラのおかか和え梅風味	鶏のカレー照煮込み 人参煮 白花豆煮 白菜と椎茸のそぼろ煮 大根の甘酢漬け 油揚げと若芽の玉子とじ	24 鶏肉のレモン風味焼 ミックスソテー 人参とさつま揚げの金平 野菜の味噌絡め オクラのおひたし マカロニの明太マヨ和え	さわら味噌焼 玉ねぎ煮 インゲンのごま和え きのこ油揚げの甘辛炒め 切干の梅しそ和え キャベツの中華炒め	配達変更のご連絡は こちらから可能です 24時間受付中			
金	492kcal、食塩相当量1.8g	513kcal、食塩相当量1.8g	金	499kcal、食塩相当量1.6g	489kcal、食塩相当量2.5g			
18	天津飯・関西風 豚肉とコーンのケチャップ炒め 切干と法蓮草のおひたし	豚肉とキャベツのごま味噌炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 たらこスパゲティ 人参のおかかサラダ 白菜と竹輪の煮びたし	25 ほっけ塩焼 ピーマンと搾菜の中華和え バンバンジーサラダ 揚ナスの煮物 小松菜の辛子和え 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	ポークチャップ キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 春雨と白菜の煮物 人参のきんぴら 大根とカニカマの柚子胡椒マヨ				
土	517kcal、食塩相当量2g	490kcal、食塩相当量1.5g	土	469kcal、食塩相当量1.5g	503kcal、食塩相当量2g			
19	厚揚げと椎茸の炊き合せ 一口ナスのオランダ煮 鶏肉とごぼうの味噌煮込み キャベツの漬物柚子風味 青菜のわさび和え	赤魚のみぞれ煮 菜の花 蒸し鶏の醤油マヨネーズ 豚挽肉とさつま芋のうま塩炒め きくらげとこんにゃくの佃煮 金時豆煮	26 ハンバーグの生姜あん いんげん煮 きんぴら 豚肉と野菜のネギだれ炒め 白菜のとろみ煮 マカロニと舞茸のソテー	白身フライ 切干大根とひじきの煮物 高野豆腐とふきの卵とじ 人参のフレンチサラダ 菜の花とツナの辛子和え				
日	481kcal、食塩相当量1.8g	491kcal、食塩相当量1.7g	日	496kcal、食塩相当量1.8g	648kcal、食塩相当量1.7g			
20	鶏の天ぷら オニオンソテー 南瓜サラダ マカロニとツナの和風炒め 切干大根のカレーきんぴら 若芽のごま酢和え	ロールキャベツの赤ワイン煮 枝豆のパペロンチーノ風 カリフラワーの甘酢漬け 豚肉と白菜の卵入り中華煮 菜の花とときのこの和え物 れんこんと油揚げの煮物	27 さば梅煮 鶏五目 ごはん 青のりポテトサラダ 野菜とソーセージのカレー炒め 菜の花のごま味噌和え 蓮根の南蛮酢絡め	大根の酢醤油漬け 麩の野菜あんかけ キャベツの土佐煮 若芽と油揚げのおひたし				
月	489kcal、食塩相当量1.8g	473kcal、食塩相当量1.9g	月	580kcal、食塩相当量1.7g	484kcal、食塩相当量1.7g			
21	豚肉と大根のキムチ炒め ひじきのごまマヨ和え 大豆とキャベツのコンソメ煮 竹輪の辛子炒め ぜんまいとコンニャクの炒め煮	肉団子の根菜あんかけ しめじとキャベツの鮭そぼろ炒め 鶏肉と白菜の春雨炒め 一夜漬 人参とコーンのツナマヨ和え	28 やわらかメンチカツ ひじきとごぼうのナムル 野菜炒め 白滝と人参の炒りたらこ エノキのナポリタン風	厚揚げの野菜あん 白菜と切干大根の中華煮 豚肉とさつま芋のごま炒め コーンと挽肉の炒め物 フレンチマカロニ				
火	515kcal、食塩相当量1.9g	482kcal、食塩相当量2.2g	火	577kcal、食塩相当量2.5g	503kcal、食塩相当量1.7g			

「食べる楽しむ」は、元気の源

01 カツオと昆布のダシが決め手



美味しさのヒミツは、カツオと昆布から丁寧に引いた「ダシ」です。しっかりと下味をつける工夫により塩分控えめとは思えない満足感のある味わいを実現しました。また調味料にもこだわり全て「本みりん」を使用しています。

02 お魚は骨を抜いて、お肉・野菜は柔らかく



骨を抜いたお魚や、やわらかく調理したお肉・野菜など、安全で自然な食感にこだわりました。また保存料・添加物・既製の冷凍食品は使用していません。素材の力を活かしたお食事をお届けいたします。

03 お米、容器にもこだわり



おかずと分けた「ごはん専用容器」でお届けするため、お茶わんを持つ慣れ親しんだ姿勢で召し上がれます。正しい姿勢は誤えん防止にもつながります。お米は北陸地方のコシヒカリ一等米を100%使用。生産者限定の厳選米です。

配達スタッフは認知症サポーター員

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。

ライフデリ狭山店

