

6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
	キャベツと高菜の炒め物	ハーブチキンソテー インゲンと人参のグラッセ	白身フライ	キャベツと豚肉の塩あんかけ
1	オクラのおかか和え梅風味 白菜と麩の玉子とじ ピーマンと鶏挽肉の炒め物	パスタのサラダ 高野豆腐と大豆のトマト煮 菜の花のごま味噌和え	8 大豆と人参の煮物 白菜と鶏肉のとろみ煮 キャベツと小松菜のナムル	春雨のごま炒め 竹輪とじゃがいもの和風炒め 人参のフレンチサラダ
月	大根とコーンの中華和え 496kcal、食塩相当量1.8g	白菜と竹輪の煮びたし 512kcal、食塩相当量1.4g	月 切干大根とベーコンの煮物 598kcal、食塩相当量1.5g	若芽と油揚げのおひたし 469kcal、食塩相当量1.7g
	赤魚の煮付け 法蓮草	ハンバーグの生姜あん 人参煮	マイルドカレー 	鯖の照焼 法蓮草煮
2	ナスの油炒め 豚肉と春雨の甘辛煮 コロコロ野菜のピクルス	切干大根のカレーきんぴら キャベツと魚肉ソーセージのソテー 一夜漬	9 佐賀県のつぱ汁風	キャベツとインゲンのソテー スパゲティイタリアン
火	ひじきと挽肉の炒め煮 494kcal、食塩相当量1.6g	じゃが芋と枝豆のおかかマヨ 493kcal、食塩相当量1.8g	キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け 568kcal、食塩相当量2.6g	カリフラワーの胡麻マヨ和え 503kcal、食塩相当量2.1g
	鶏の天ぷら ミックスソテー	ブリのごま醤油焼 キャベツの酢漬け	ハンバーグのバジルトマトソース コーンバター	豚肉とキャベツのごま味噌炒め
3	キャベツと油揚げの味噌煮 菜の花とベーコンのパスタ 大根の酢漬	蒸し野菜の塩こうじ和え 牛蒡と竹輪の甘辛炒め 白滝と人参の炒りたらこ 高野豆腐の炒り煮	10 さつま芋と切干大根の煮物 油揚げの玉子とじ 青菜のマヨネーズ和え なすの中華風南蛮漬け	キャロットラペ 白菜と椎茸のそぼろ煮 金時豆煮 竹輪の五色きんぴら
水	若芽と蒲鉾のわさびマヨ 470kcal、食塩相当量1.8g	515kcal、食塩相当量1.7g	水 508kcal、食塩相当量1.6g	498kcal、食塩相当量1.7g
	ロールキャベツの中華風 玉ねぎ煮	豚肉と厚揚げの炒め物	にしんの生姜煮	鶏肉と白菜の中華炒め 菜の花
4	菜の花と大豆の和え物 切干大根と豚肉の炒め物 白菜とひじきの煮物	鶏ミンチと小松菜の煮物 麩の甘酢炒め キャベツの土佐煮	11 キャベツと蒸し鶏のねぎドレ マカロニの高菜明太炒め 大豆煮	四色なます 法蓮草と豆腐のチャンプルー きのこの佃煮 コーンサラダ
木	れんこんと人参の甘露煮 481kcal、食塩相当量2.5g	インゲンのごま和え 512kcal、食塩相当量1.8g	木 531kcal、食塩相当量2g	478kcal、食塩相当量2.2g
	鶏肉と野菜の塩麹炒め	ほっけみりん焼 大根と青菜の柚子和え	ポテトコロケ	肉団子の根菜あんかけ
5	フレンチマカロニ  じゃが芋のそぼろあん 菜の花のおひたし	コンニャクとごぼうのきんぴら キャベツと春雨のカレー炒め 白花豆煮	12 人参のきな粉和え 切干大根ともずくのさっぱり和え 豚肉と野菜のネギだれ炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物	菜の花の粒マスタード和え 麩と大根の煮物 白滝と人参の炒りたらこ 和風コールスロー
金	キャベツとベーコンの煮浸し 502kcal、食塩相当量2g	人参とコーンのツナマヨ和え 483kcal、食塩相当量1.8g	金 548kcal、食塩相当量2g	468kcal、食塩相当量1.8g
	サワラの西京焼	ポークジンジャー	鶏肉のマーマレード煮	助宗タラの白醤油焼
6	さっぱりキャベツのレモン風味 若芽のごま酢和え きのこと油揚げの甘辛炒め 大根と落の照り煮	切干大根のさっぱり塩麹和え 茄子とピーマンの挽肉炒め 人参のおかかサラダ	うま塩キャベツ	法蓮草のおひたし
土	大根と落の照り煮 青梗菜のピーナッツ和え 476kcal、食塩相当量1.8g	蓮根と竹輪のきんぴら 515kcal、食塩相当量1.7g	13 オクラとツナの辛み和え 四川マーボ春雨 ごま昆布 カリフラワーの甘酢漬け	マカロニとパプリカのサラダ 五色煮豆 大根の酢醤油漬け ひじきと挽肉の炒め煮
土	麻婆豆腐 476kcal、食塩相当量1.8g	鶏肉のみぞれ煮 インゲンソテー	土 476kcal、食塩相当量1.5g	489kcal、食塩相当量1.9g
	青のりポテトサラダ	エノキのナポリタン風 ツナパスタ	宗八かれい煮付	やわらかメンチカツ
7	麩と野菜の煮物 白菜のとろみ煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 501kcal、食塩相当量2g	オクラのおひたし ひじきとごぼうのナムル 517kcal、食塩相当量2g	14 人参煮 高野豆腐の炒り煮 野菜炒め 菜の花とツナの辛子和え なすの甘辛ケチャップ煮 477kcal、食塩相当量1.8g	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 ピーマンと鶏挽肉の炒め物 切干大根と蒲鉾のポン酢和え 578kcal、食塩相当量2.2g
日			日	

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
	牛肉の韓国風甘辛炒め	白身魚のみぞれ煮 オクラのおひたし	さば梅煮	豚肉と玉ねぎのスタミナ炒め	鶏のちゃんちゃん焼き	ハムカツ さっぱりキャベツのレモン風味
15	わかめとパプリカの和え物 菜の花とベーコンの Pasta キャベツの土佐煮 茨城県煮合い	蓮根と竹輪のきんぴら 豚バラとキャベツの炒め物 塩麴のキャロットラペ コーンと挽肉の炒め物	22 中華うま煮 麩と大根の煮物 枝豆とコーンのバター風味 キャベツのピーナッツ和え	カリフラワーのピクルス なすのミートソース煮 キャベツと小松菜のナムル 切干大根とひじきの煮物	29 青のりポテトサラダ 豚肉と白菜の卵入り中華煮 竹輪のカレー炒め 切干と人参のハリハリ	若芽と油揚げのおひたし 牛蒡と蓮根のそぼろ炒め 菜の花とツナの辛子和え 金時豆煮
月	553kcal、食塩相当量1.8g	481kcal、食塩相当量2g	542kcal、食塩相当量1.5g	500kcal、食塩相当量2.1g	503kcal、食塩相当量1.8g	556kcal、食塩相当量1.5g
	プレーンオムレツ インゲンと人参のグラッセ	治部風煮物	鶏肉のねぎ塩だれ 法蓮草煮	ロールキャベツの赤ワイン煮 インゲンソテー	肉団子の黒酢あん	白身魚の味噌煮 人参煮
16	キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング 豚バラと春雨のオイスター炒め 小松菜の辛子和え ぜんまいとコンニャクの炒め煮	切干大根とピーマンの炒め煮 キャベツと魚肉ソーセージのソテー ふきのきんぴら 南瓜サラダ	23 白菜と若芽のピリ辛和え ゴーヤのチャンプルー 人参のフレンチサラダ きんぴら	竹輪のごま炒め 豚肉と白菜のうま煮 大根の酢醤油漬 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ	30 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 春雨と白菜の煮物 きのこのさっぱりオイル漬 人参とさつまいもの金平	オクラのおかか和え梅風味 豚肉とさつまいものごま炒め 白菜のそろみ煮 マカロニサラダ
火	494kcal、食塩相当量1.8g	480kcal、食塩相当量1.9g	479kcal、食塩相当量1.7g	471kcal、食塩相当量2.3g	485kcal、食塩相当量2.2g	495kcal、食塩相当量2g
	サワラの磯辺焼 きくらげとこんにゃくの佃煮	肉団子のデミグラス煮	牛肉と竹の子入り春雨炒め	さわら味噌粕焼 法蓮草のおひたし 切干大根煮		
17	人参とさつまいもの金平 れんこんの五目炒め煮 一夜漬 ポテトサラダ	若芽とオクラの酢の物 白菜と麩の玉子とじ 枝豆のパペロンチーノ風 竹の子と人参のおかか煮	24 れんこんの土佐煮 豆腐と白菜のとろとろ煮 キャベツの酢漬 ミックスポテトサラダ	切干大根煮 キャベツと挽肉のカレー炒め 一夜漬 白花豆煮		
水	514kcal、食塩相当量1.7g	476kcal、食塩相当量1.9g	566kcal、食塩相当量2g	476kcal、食塩相当量1.8g		
	ポークチャップ	厚揚げの野菜あん	ブリ塩焼き 枝豆と人参のあっさり煮	香味おろしかつ オクラのおひたし 人参とぜんまいのナムル		
18	カレーコールスロー キャベツとさつまいもの中華炒め 人参と鶏ミンチの炒め物 切干大根とベーコンの煮物	春雨とめかぶのチャプチェ 鶏肉のエスニック炒め 竹輪の辛子炒め 人参とコーンのツナマヨ和え	25 キャベツとベーコンの和え物 鶏肉ときのこのピリ辛炒め こんにゃくのおかか煮 ごぼうの梅マヨサラダ	スパゲティイタリアン 大根菜と玉葱のツナ炒め キャベツの中華炒め		
木	500kcal、食塩相当量2g	472kcal、食塩相当量1.8g	483kcal、食塩相当量1.7g	503kcal、食塩相当量2.3g		
	海老カツ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー	アジ塩焼き 小松菜のおひたし	やわらかハンバーグ コーンバター	モウカ煮付け 塩枝豆		
19	大根のあっさり生姜漬 茄子とピーマンの挽肉炒め 白菜とひじきの煮物 マカロニと舞茸のソテー	キャベツのピリ辛マヨネーズ きのこ油揚げの甘辛炒め 玉子みそ 蓮根の南蛮酢絡め	26 ピーマンと春雨の甘辛炒め 野菜とソーセージの中華炒め 小松菜の柚子和え キャベツの白ドレ和え	カリフラワーの胡麻マヨ和え キャベツの麻婆あんかけ 大根とひじきの煮物 高野豆腐の炒り煮		
金	482kcal、食塩相当量1.6g	480kcal、食塩相当量1.7g	481kcal、食塩相当量1.6g	491kcal、食塩相当量1.8g		
	豆腐ハンバーグ 人参グラッセ	鶏肉とキャベツのカレー炒め	ちらし寿司	豚肉のジンギスカン風		
20	インゲンのごま和え キャベツと豚肉の味噌炒め こんにゃくとツナの炒め煮 ごぼうとさつまいもの炒り煮	油揚げと若芽の玉子とじ 大根とウインナーの洋風煮 金時豆煮 青菜のマヨネーズ和え	27 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 切干とツナの明太サラダ	フレンチマカロニ 大根と竹輪の煮物 一夜漬 ふきの含め煮		
土	498kcal、食塩相当量1.7g	495kcal、食塩相当量1.7g	474kcal、食塩相当量2.1g	502kcal、食塩相当量1.7g		
	うどん 細切蒲鉾	赤魚のみぞれ煮 菜の花	シイラ照焼 玉ねぎ煮	厚揚げと椎茸の炊き合せ		
21	豚肉と白菜の卵入り中華煮 揚げ玉 夏野菜の和え物 ワカメ	大豆と椎茸の煮物 パスタのクリーム煮 キャベツの漬物柚子風味 青のりポテトサラダ	28 菜の花とコーンのわさびマヨ和え 五色煮豆 きくらげとこんにゃくの佃煮 ひじきと挽肉の炒め煮	南瓜サラダ 豚肉のチリソース炒め 富山県よごし 一口ナスのオランダ煮		
日	335kcal、食塩相当量3g	502kcal、食塩相当量1.7g	472kcal、食塩相当量2.2g	494kcal、食塩相当量1.7g		

「食べる楽しみ」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

