

7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
	鶏のごまタレ煮 インゲンソテー	豆腐ハンバーグのトマトソース 菜の花	白身魚の生姜煮 玉ねぎ煮	肉団子の柚子風味野菜あん ひじきごはん
1	大豆と椎茸の煮物 野菜とハムの玉子炒め 人参とコーンの和え物 麩と若芽の酢の物	キャベツと蒸し鶏のねぎドレ 豚肉と蓮根の炒め物 竹輪の辛子炒め さつま芋と切干大根の煮物	8 青のりポテトサラダ 五色煮豆 人参と鶏ミンチの炒め物 キャベツとベーコンの炒め物	若芽と油揚げのおひたし 豚バラと春雨のオイスター炒め キャベツと小松菜のナムル れんこんと人参の甘露煮
水	513kcal、食塩相当量1.7g	488kcal、食塩相当量1.8g	483kcal、食塩相当量1.8g	496kcal、食塩相当量2.1g
	サワラの西京焼 白滝と人参の炒りたらこ マカロニマリナーネサラダ	牛肉と野菜の洋風炒め 蒸し野菜の塩こうじ和え きのこ油揚げの甘辛炒め ふきのきんぴら 根菜の酢漬け	鶏肉のレモン風味焼 コーンバター	豚バラとキャベツのスタミナ炒め
2	494kcal、食塩相当量1.8g	499kcal、食塩相当量1.8g	9 オクラのおかか和え梅風味 野菜炒め 菜の花のごま味噌和え 高野豆腐の炒り煮	ひじき具だくさん煮 麩と野菜の煮物 白菜のとろみ煮 切干大根のさっぱり塩麩和え
木	494kcal、食塩相当量1.8g	499kcal、食塩相当量1.8g	501kcal、食塩相当量1.9g	511kcal、食塩相当量1.6g
	ポークチャップ	宗八かれい煮付 オクラのおひたし ポテトサラダ	根菜入りハンバーグ 人参のきんぴら	シイラ白醤油焼 法蓮草煮
3	若芽とパインの酢の物 麩の野菜あんかけ 切干大根としらすの煮物 蓮根と竹輪のきんぴら	春雨と鶏肉の煮物 大豆と人参の煮物 インゲンのごま和え	10 若芽と蒲鉾のわさびマヨ 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 キャベツの漬物柚子風味 小松菜とベーコンのバター炒め	一口ナスのオランダ煮 きのこ油揚げの甘辛炒め 一夜漬 マカロニのツナサラダ
金	491kcal、食塩相当量2g	488kcal、食塩相当量1.8g	504kcal、食塩相当量2.1g	475kcal、食塩相当量1.5g
	赤魚のみぞれ煮 法蓮草	鶏肉とさつま芋の韓国風炒め	ポークジンジャー	カレーコロツケ ピーマンと搾菜の中華和え
4	キャベツのピリ辛マヨネーズ 豆腐と豚肉の玉子あん 枝豆と人参のあつさり煮 ぜんまいとコンニャクの炒め煮	油揚げと大根の炒め煮 茄子とピーマンの挽肉炒め ひじき煮 パスタのサラダ	11 春雨のごま炒め 大根とウインナーの洋風煮 きのこの佃煮 南瓜サラダ	菜の花と大豆の和え物 れんこんの五目炒め煮 さっぱりキャベツのレモン風味 コーンと挽肉の炒め物
土	481kcal、食塩相当量1.6g	524kcal、食塩相当量1.8g	518kcal、食塩相当量1.8g	547kcal、食塩相当量1.6g
	ロールキャベツの和風煮 塩枝豆	豚肉と野菜のバター醤油	サワラのごま醤油焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー	鶏ももと根菜の照り煮
5	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 鶏肉とごぼうの味噌煮込み 白菜の土佐酢和え 青菜のマヨネーズ和え	カリフラワーの胡麻マヨ和え キャベツの麻婆あんかけ 人参しりしり 白菜と切干大根の中華煮	12 人参のきな粉和え パスタのクリーム煮 キャベツの土佐煮 豚挽き肉と切干大根の煮物	竹輪のごま炒め 豚肉のチリソース炒め 人参と若芽の酢の物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え
日	469kcal、食塩相当量2.2g	486kcal、食塩相当量1.6g	487kcal、食塩相当量1.5g	478kcal、食塩相当量1.7g
	夏野菜カレー	ブリのごま焼 法蓮草のおひたし	ブレンオムレツ きのこソテー	にしんの蒲焼 法蓮草
6	豚肉と白菜のうま煮 春雨の中華和え	オクラのポン酢ジュレ和え マカロニとキャベツの玉子炒め 大豆煮 カボチャとレンコンのサラダ	13 根菜の酢漬け 鶏肉とキャベツのレモンバター炒め 白滝と人参の炒りたらこ 金時豆煮	キャベツと油揚げの味噌煮 春雨と白菜の煮物 ひじき煮 大根とコーンの中華和え
月	501kcal、食塩相当量1.7g	552kcal、食塩相当量1.7g	476kcal、食塩相当量1.8g	503kcal、食塩相当量2.2g
	海老カツ マカロニの青じそソテー	鶏の甘酢煮 人参グラッセ	鶏肉のマーマレード煮 ミックスソテー	照焼ハンバーグ キャベツのコンソメ煮
7	切干と法蓮草のごまマヨネーズ 鶏肉のエスニック炒め 白菜とひじきの煮物 コンニャクとごぼうのきんぴら	キャベツとインゲンのソテー ツナじゃがバター 野菜のおひたし 白菜と竹輪の煮びたし	14 じゃがいもといんげんの煮物 油揚げの玉子とじ 竹輪のカレー炒め 若芽のごま酢和え	人参とぜんまいのナムル 麩の甘酢炒め 切干とツナの明太サラダ マカロニと舞茸のソテー
火	494kcal、食塩相当量1.6g	485kcal、食塩相当量2.3g	484kcal、食塩相当量1.3g	474kcal、食塩相当量2.2g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
15	ハムカツ 人参煮 大豆と椎茸の煮物 キャベツとさつま揚げの中華炒め 白菜の土佐酢和え きんぴら	ほっけみりん焼 いんげん煮 大根の赤しそ和え 豚肉と蓮根の生姜炒め ピーマンと鶏挽肉の炒め物 菜の花とコーンのわさびマヨ和え	長崎ちゃんぽん野菜炒め 22 白菜と揚げの旨煮 大根とウインナーの洋風煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	まぐろカツ 人参グラッセ オクラのポン酢ジュレ和え 麩の野菜あんかけ キャベツの漬物柚子風味 ぜんまいとミンチの煮物	白身フライ 29 さつま芋と切干大根の煮物 五色煮豆 さっぱりキャベツのレモン風味 鶏ミンチと小松菜の煮物	鶏肉と白菜の中華炒め キャベツの白ドレ和え マカロニの高菜明太炒め 玉子みそ ごぼうのごま酢和え
水	543kcal、食塩相当量1.6g	476kcal、食塩相当量1.8g	504kcal、食塩相当量1.9g	479kcal、食塩相当量1.7g	662kcal、食塩相当量1.4g	469kcal、食塩相当量2.2g
16	青のりポテトサラダ 鶏肉と白菜の春雨炒め 小松菜の辛子和え 大根と揚げの旨煮	白菜ときのこの煮物 キャベツと魚肉ソーセージのソテー ふきのきんぴら わかめとパプリカの和え物	23 ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 小松菜のおひたし コーンと挽肉の炒め物 白菜と鶏肉のとろみ煮 竹輪の辛子炒め マカロニとパプリカのサラダ	おふくろカレー 二色野菜の玉子とじ 切干と人参のハリハリ	30 青のりポテトサラダ 春雨と鶏肉の煮物 一夜漬 白菜と揚げの旨煮	わかめとパプリカの和え物 大根と竹輪の煮物 枝豆とコーンのバター風味 キャベツのピーナッツ和え
木	508kcal、食塩相当量1.6g	470kcal、食塩相当量2g	534kcal、食塩相当量1.8g	527kcal、食塩相当量2.4g	512kcal、食塩相当量1.7g	532kcal、食塩相当量1.6g
17	アジ塩焼き オクラのおひたし なすの中華風南蛮漬け 野菜とハムの玉子炒め 白菜とひじきの煮物 フレンチマカロニ	鶏の天ぷら インゲンと人参のグラッセ カリフラワーのピクルス 切干大根と豚肉の炒め物 青菜のマヨネーズ和え キャベツとベーコンの煮浸し	24 豚肉のおろし煮 担々風春雨 れんこんとベーコンの洋風炒め キャベツと小松菜のナムル 人参とさつま揚げの金平	ロールキャベツの中華風 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 枝豆とコーンのサラダ 鶏肉とごぼうの味噌煮込み なめこと若芽のサツと煮 インゲンのごま和え	バーベキューチキン 枝豆のパペロンチーノ風 じゃがいもといんげんの煮物 パスタのクリーム煮 野菜の三杯酢 竹の子と人参のおかか煮	やわらかメンチカツ 切干大根煮 キャベツとさつま揚げの中華炒め ふきの含め煮 法蓮草とひじきのナムル
金	502kcal、食塩相当量1.6g	469kcal、食塩相当量1.8g	537kcal、食塩相当量1.9g	469kcal、食塩相当量2.1g	486kcal、食塩相当量1.6g	567kcal、食塩相当量2.6g
18	冷やしうどん ワカメ 鶏肉ときのこのピリ辛炒め 揚げ玉 キャベツの白ドレ和え 細切蒲鉾	肉団子の根菜あんかけ オクラとツナの辛み和え 野菜炒め こんにゃくのおかか煮 白花豆煮	25 鶏もも竜田揚げ ミックスソテー カリフラワーの甘酢漬け キャベツの麻婆あんかけ 菜の花のごま味噌和え 白菜と竹輪の煮びたし	シイラ味噌焼 うま塩キャベツ 中華うま煮 切干大根と豚肉の炒め物 ひじき煮 レモンかぼちゃ		
土	339kcal、食塩相当量2.6g	479kcal、食塩相当量1.9g	495kcal、食塩相当量1.5g	476kcal、食塩相当量1.8g		
19	厚揚げと椎茸の炊き合せ 春雨とめかぶのチャプチェ 豚肉と野菜のネギだれ炒め コーンバター ナスの油炒め	白身魚の味噌煮 菜の花 ひじきと挽肉の炒め煮 五色煮豆 大根と落の照り煮 パスタのサラダ	26 豚肉と玉ねぎのスタミナ炒め キャベツの中華炒め 白菜と麩の玉子とじ こんにゃくの梅おかかか和え ごぼうとさつま揚げの炒り煮	やわらかハンバーグ 法蓮草のおひたし 鶏釜めし キャロットラペ 大豆とキャベツのコンソメ煮 きのこの佃煮 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ		
日	471kcal、食塩相当量1.6g	494kcal、食塩相当量1.8g	472kcal、食塩相当量2.3g	498kcal、食塩相当量1.8g		
20	オニオンソースハンバーグ 枝豆と人参のあっさり煮 ポテトサラダ 麩と野菜の煮物 きのこのさっぱりオイル漬け コンニャクとごぼうのきんぴら	鶏の柚子胡椒炒め 大根のあっさり生姜漬け 豚肉と白菜の卵入り中華煮 竹輪のごま炒め 高野豆腐の炒り煮	27 モウカ生姜煮 いんげん煮 きんぴられんこん じゃが芋のごま風味炒め 小松菜の柚子和え カレーコールスロー	厚揚げの野菜あん 切干大根とベーコンの煮物 豚バラとキャベツの炒め物 一夜漬 金時豆煮		
月	488kcal、食塩相当量2g	506kcal、食塩相当量1.6g	487kcal、食塩相当量1.4g	472kcal、食塩相当量1.7g		
21	さわら白麹焼 ピーマンと搾菜の中華和え 切干大根煮 マカロニとツナのトマト炒め 白菜のとろみ煮 カリフラワーの胡麻マヨ和え	牛肉と竹の子入り春雨炒め 野菜のピーナッツ和え じゃが芋のそぼろあん ひじきとベーコンの煮物 大豆と人参の煮物	28 鶏団子のトマト煮 若芽とパインの酢の物 豚肉と白菜のうま煮 大根菜と玉葱のツナ炒め 一口ナスのオランダ煮	豚肉のジンギスカン風 大根の赤しそ和え ゴーヤのチャンプルー ひじきと挽肉の炒め煮 春雨のごま炒め		
火	494kcal、食塩相当量1.5g	565kcal、食塩相当量2.1g	520kcal、食塩相当量2.3g	510kcal、食塩相当量1.8g		

「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

