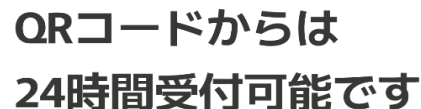


～栄養価はご飯を含んだ値です～

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！

・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。



	昼食	夕食	昼食	夕食
	さわら味噌粕焼 小松菜煮	ポークチャップ	鶏の天ぷら キャベツのコンソメ煮	サワラの西京焼 人参のおかかサラダ
1	キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け 野菜とソーセージの中華炒め	オクラとツナの辛み和え 山椒煮る鶏そぼろと野菜の炒め物	8 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	夏野菜の和え物 マカロニとツナのトマト炒め
土	きくらげとこんにゃくの佃煮 カボチャとレンコンのサラダ	白菜ののろみ煮 大豆と人参の煮物	土 竹輪のカレー炒め 高野豆腐の炒り煮	きのこの佃煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ
	491kcal、食塩相当量1.9g	501kcal、食塩相当量1.9g	484kcal、食塩相当量2g	503kcal、食塩相当量2.1g
	ハムカツ 人参煮	鶏のカレー照煮込み 法蓮草煮	そば  麻婆豆腐	
2	コーンと挽肉の炒め物 蒸し鶏と春雨の中華煮	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 きのこ油揚げの甘辛炒め	9 白菜と鶏肉ののろみ煮 なめこおろし	キャベツとコーンのオーロラソース和え 麩と野菜の煮物
日	キャベツの漬物柚子風味 たたきごぼう	切干とツナの明太サラダ 人参とさつま揚げの金平	日 人参と枝豆の胡麻和え	大根の酢醤油漬け じゃが芋とぜんまいの煮物
	550kcal、食塩相当量2g	501kcal、食塩相当量1.7g	366kcal、食塩相当量2.4g	490kcal、食塩相当量2.1g
	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	白身魚の生姜煮 ふきのきんぴら		照焼チキン 人参グラッセ
3	カリフラワーのピクルス 大根とウインナーの洋風煮	野菜のピーナッツ和え 鶏肉と蓮根の青のり炒め	10 油揚げと大根の炒め煮 れんこんとベーコンの洋風炒め	オクラとめかぶの三杯酢 竹輪とじゃが芋の玉子とじ
月	ピーマンと鶏挽肉の炒め物 竹輪のごま炒め	昆布の佃煮 フレンチマカロニ	月 白菜ののろみ煮 南瓜サラダ	キャベツの土佐煮 中華うま煮
	537kcal、食塩相当量1.8g	499kcal、食塩相当量1.8g	546kcal、食塩相当量2g	488kcal、食塩相当量1.7g
	照焼ハンバーグ きのこソテー	鶏のちゃんちゃん焼き		豚肉としめじのオイスター炒め
4	切干と小松菜の煮物 野菜とハムの玉子炒め	人参のきな粉和え 豚肉と春雨の甘辛煮	11 わかめとパプリカの和え物 豚バラとじゃが芋の山椒炒め	ぜんまいとミンチの煮物 厚揚げの葱みぞれ
火	白菜の土佐酢和え 金時豆煮	大根とひじきの煮物 菜の花とツナの辛子和え	火 白滝と人参の炒りたらこ 大豆と椎茸の煮物	ひじき煮 キャベツのピーナッツ和え
	489kcal、食塩相当量2g	483kcal、食塩相当量1.9g	494kcal、食塩相当量2.4g	480kcal、食塩相当量1.8g
	豚肉とザーサイの中華炒め	海老カツ ミックスソテー		豆腐ハンバーグのオニオンソース
5	キャベツと油揚げの味噌煮 スパゲティイタリアン	青梗菜の中華和え 鶏肉のすき焼煮	12 なすのトロトロ生姜煮 豚肉と小松菜の中華春雨煮	法蓮草煮 切干と人参のハリハリ
水	一夜漬 蓮根と竹輪のきんぴら	こんにゃくの梅おかか和え 一口ナスのオランダ煮	水 コロコロ野菜のピクルス コーンと挽肉の炒め物	鶏肉と蓮根の青のり炒め ふきの含め煮
	519kcal、食塩相当量2g	503kcal、食塩相当量1.6g	498kcal、食塩相当量1.9g	490kcal、食塩相当量2.3g
	メヌケのバジルオリーブ焼 法蓮草のおひたし	肉団子の黒酢あん		にしんの生姜煮 人参煮
6	オクラのポン酢ジュレ和え 豚肉とさつま芋のごま炒め	切干大根とベーコンの煮物 高野豆腐とふきの卵とじ	13 人参とさつま揚げの金平 鶏肉とキャベツのバター醤油	白菜と揚げの旨煮 きのこパスタ
木	大豆煮 牛蒡と人参の辛味炒め	菜の花のごま味噌和え 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	木 オクラのおひたし 白花豆煮	大根と柚子の甘酢漬け インゲンのごま和え
	479kcal、食塩相当量1.7g	510kcal、食塩相当量2.4g	528kcal、食塩相当量1.6g	546kcal、食塩相当量2g
	プレーンオムレツ インゲンと人参のグラッセ	豚肉とキャベツのごま味噌炒め		マイルドカレー 
7	青のりポテトサラダ 豚肉と白菜のうま煮	蓮根の南蛮酢絡め 鶏肉ときのこのピリ辛炒め	14 若芽と蒲鉾の青じそ風味 豚肉と白菜の中華風とろみ煮	法蓮草と豆腐のチャンプルー さっぱりキャベツのレモン風味
金	コーンバター キャベツの白ドレ和え	小松菜の柚子和え ひじきの具だくさん煮	金 ごぼうとベーコンの洋風炒め	
	517kcal、食塩相当量1.6g	491kcal、食塩相当量1.6g	501kcal、食塩相当量2g	580kcal、食塩相当量2.9g

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
15	土	ほっけみりん焼	牛肉と野菜の洋風炒め	22	土	冷やしうどん	和風おろしハンバーグ	29	土	厚揚げの野菜あん	鶏肉とキャベツのカレー炒め
		赤ピーマンと玉ねぎのソテー	オクラのポン酢ジュレ和え			ワカメ	オクラのおひたし			キャベツのピーナッツ和え	ごぼうとさつま揚げの炒り煮
16	日	蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ	きのこ油揚げの甘辛炒め	23	日	豚バラとキャベツの炒め物	キャベツサラダ	30	日	豚肉とさつま芋のごま炒め	マカロニとツナの和風炒め
		四川マーボ春雨	ふきのきんぴら			揚げ玉	牛蒡と竹輪の甘辛炒め			きのこのさっぱりオイル漬け	一夜漬
17	月	青菜のマヨネーズ和え	鶏ミンチと小松菜の煮物	24	月	人参とぜんまいのナムル	菜の花のごま味噌和え	31	月	金時豆煮	大根とコーンの中華和え
		一口ナスのオランダ煮	501kcal、食塩相当量2g			錦糸卵	白花豆煮			493kcal、食塩相当量1.8g	475kcal、食塩相当量1.8g
18	火	豚肉と野菜のバター醤油	助宗タラの白醤油焼	25	火	鶏ももと根菜の照り煮	白身フライ	01	火	肉団子のデミグラス煮	ほっけ塩焼
		キャベツとツナのナムル	玉ねぎ煮			フレンチマカロニ	ふきの含め煮			キャベツと鮭そぼろの洋風炒め	インゲンソテー
19	水	野菜とソーセージの中華炒め	きんぴられんこん	26	水	白菜と麩の玉子とじ	大豆とキャベツのコンソメ煮	02	水	鶏肉と白菜の春雨炒め	竹輪の五色きんぴら
		きくらげの甘酢和え	豚肉とゴーヤの和風炒め			コーンバター	野菜のおひたし			青菜のマヨネーズ和え	ナスと麩の炒め煮
20	木	大豆としらすの甘辛煮	若芽とパインの酢の物	27	木	エノキのナポリタン風	春雨のごま炒め	03	木	れんこんの土佐煮	塩枝豆
		505kcal、食塩相当量1.7g	472kcal、食塩相当量2.2g			482kcal、食塩相当量1.7g	598kcal、食塩相当量1.7g			503kcal、食塩相当量2.1g	475kcal、食塩相当量1.6g
21	金	やわらかハンバーグ	厚揚げと椎茸の炊き合せ	28	金	ホッケの幽庵焼	ポークジンジャー	04	金	ホキの青じそ焼	チーズささみフライ
		インゲンソテー	金時豆煮			ピーマンと搾菜の中華和え	ナスの油炒め			人参と鶏ミンチの炒め物	オクラのおひたし
22	土	大根と揚げの旨煮	さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め	29	土	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	夏野菜のラタトゥイユ	05	土	フレンチマカロニ	カリフラワーの甘酢漬
		キャベツと豚肉のカキソース炒め	菜の花のおひたし			きのこと油揚げの甘辛炒め	玉子みそ			法蓮草と豆腐のチャンプルー	野菜炒め
23	日	キャロットラペ	パスタのサラダ	30	日	こんにゃくのおかか煮	オクラとツナの辛み和え	06	日	キャベツと小松菜のナムル	一夜漬
		竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	485kcal、食塩相当量1.9g			さつま芋と切干大根の煮物	476kcal、食塩相当量1.5g			じゃが芋とコーンのコンソメ味	切干大根煮
24	月	鶏肉と白菜の中華炒め	赤魚のみぞれ煮	31	月	チキンピカタ	鯖の照焼	07	月	じゃが芋とコーンのコンソメ味	切干大根煮
		キャベツの土佐煮	キャベツの土佐煮			赤ピーマンと玉ねぎのソテー	いんげん煮			479kcal、食塩相当量1.9g	499kcal、食塩相当量2.1g
25	火	青梗菜の中華和え	ナスとひき肉のトマト煮込み	01	火	人参のきな粉和え	キャベツと若芽の明太マヨ和え	08	火	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。	
		一夜漬	一夜漬			豚肉と白菜のうま煮	牛蒡と蓮根のそぼろ炒め				
26	水	大根めし	大根めし	02	水	きくらげとこんにゃくの佃煮	大豆煮	09	水	お魚は骨を抜いて、お肉・野菜は柔らかく	
		バジルポテトチキン	バジルポテトチキン			彩り野菜のカレー炒め	蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ				
27	木	肉団子の根菜あんかけ	酢豚	03	木	牛肉と竹の子入り春雨炒め	ロールキャベツの白味噌仕立て	10	木	お米、容器にもこだわり	
		若竹煮	カリフラワーのピーナッツ味噌和え			カリフラワーのピクルス	ピーマンときこの炒め物				
28	金	大根とウインナーの洋風煮	油揚げの玉子とじ	04	金	麩と大根の煮物	南瓜サラダ	11	金	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。	
		キャベツの漬物柚子風味	小松菜の辛子和え			キャベツの土佐煮	豚肉と白菜の中華風とろみ煮				
29	土	マカロニとパプリカのサラダ	ぜんまいとコンニャクの炒め煮	05	土	鶏ミンチと小松菜の煮物	切干と挽肉のオイスター炒め	12	土	配達スタッフは認知症サポーター員	
		481kcal、食塩相当量2.2g	488kcal、食塩相当量1.7g			526kcal、食塩相当量1.7g	487kcal、食塩相当量1.7g				
30	日	サワラの磯辺焼	鶏肉マスタード	06	日	とんかつ	モウカ煮付け	13	日	ご高齢者に寄り添ってお届けします。	
		人参のきんぴら	法蓮草			菜の花	玉ねぎ煮				
31	月	青のりポテトサラダ	大豆と人参の煮物	07	月	キャベツとザーサイのナムル	四色なます	14	月	「いつもと違う!!」時は、必ず安否確認を行っています。	
		豚肉と野菜のネギだれ炒め	麩の野菜あんかけ			じゃが芋と人参のカレー炒め	五色煮豆				
01	火	菜の花とツナの辛子和え	切干の梅しそ和え	08	火	ピーマンと鶏挽肉の炒め物	コーンバター	15	火	ライフデリ狭山店	
		竹輪のごま炒め	和風コールスロー			ひじきとベーコンの煮物	青梗菜のピーナッツ和え				
02	水	528kcal、食塩相当量1.8g	510kcal、食塩相当量1.8g	09	水	567kcal、食塩相当量1.6g	483kcal、食塩相当量2g	16	水		
		やわらかメンチカツ	シイラ味噌焼			さくら白麹焼	根菜入りハンバーグ				
03	木	春雨とめかぶのチャプチェ	インゲンと人参のグラッセ	10	木	うま塩キャベツ	白菜とひじきの煮物	17	木		
		白菜と鶏肉のとろみ煮	キャベツとパプリカの和風マヨ			若芽のごま酢和え	キャロットラペ				
04	金	きのこのさっぱりオイル漬け	パスタのクリーム煮	11	金	切干と挽肉のトマト炒め	キャベツと魚肉ソーセージのソテー	18	金		
		高野豆腐の炒り煮	ひじきと鶏ミンチの煮物			こんにゃくとツナの炒め煮	枝豆のパペロンチーノ風				
05	土	591kcal、食塩相当量2.3g	486kcal、食塩相当量1.6g	12	土	ポテトコーンサラダ	大根と揚げの旨煮	19	土		
						480kcal、食塩相当量1.4g	490kcal、食塩相当量1.9g				

「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

