

9月 普通食メニュー表

～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！

●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
	キャベツと豚肉の塩あなか	シイラ白醤油焼 ミックスソテー	モウカ生姜煮 いんげん煮	オニオンソースハンバーグ 人参のきんぴら
1	大根のあっさり生姜漬	ゴボウのピリ辛サラダ	8	なすの中華風南蛮漬
	麩の甘酢炒め	豚バラと蓮根の甘辛煮		豆腐と豚肉の玉子あん
	こんにゃくのおかか煮	ひじきと鶏ミンチの煮物		白菜とひじきの煮物
火	さつま芋と大豆のマヨサラダ	竹輪のごま炒め	火	バンバンジーサラダ
	492kcal、食塩相当量1.7g	490kcal、食塩相当量1.8g		507kcal、食塩相当量1.4g
	鶏肉のマーマレード煮	牛肉の韓国風甘辛炒め		482kcal、食塩相当量2g
	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
2	野菜のピーナッツ和え	オクラのポン酢ジュレ和え	9	さつま芋と切干大根の煮物
	大根とウインナーの洋風煮	味噌ジャガ煮		マカロニの高菜明太炒め
	ふきの含め煮	ごま昆布		塩枝豆
水	マカロニトマト炒め	切干大根としらすの煮物	水	れんこんの土佐煮
	489kcal、食塩相当量1.4g	517kcal、食塩相当量1.7g		494kcal、食塩相当量1.5g
	白身魚の味噌煮	やわらかハンバーグ		483kcal、食塩相当量2g
	ピーマンのおかか和え	小松菜のおひたし		鶏の天ぷら
3	白花豆煮	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	10	人参のきな粉和え
	白菜と椎茸のそぼろ煮	豚バラと春雨のオイスター炒め		高野豆腐の味噌煮
	人参しりしり	大根の酢醤油漬		豚肉と小松菜の中華春雨煮
木	菜の花とコーンのわさびマヨ和え	人参とさつま揚げの金平	木	オクラのおひたし
	468kcal、食塩相当量1.9g	501kcal、食塩相当量1.7g		金時豆煮
	ポークチャップ	ハーブチキンソテー		490kcal、食塩相当量1.7g
		さっぱりキャベツのレモン風味		473kcal、食塩相当量1.6g
4	切干大根とひじきの煮物	中華うま煮		サワラのごま醤油焼
	油揚げの玉子とじ	マカロニのパペロン炒め	11	インゲンソテー
	竹輪の辛子炒め	白菜のとろみ煮		大根の酢醤油漬
金	コーンと挽肉の炒め物	たたきごぼう	金	キャベツとしらすの卵とじ
	506kcal、食塩相当量2g	494kcal、食塩相当量1.5g		菜の花のごま味噌和え
	麻婆豆腐	さわら味噌粕焼		洋風肉じゃが煮
		法蓮草煮		478kcal、食塩相当量1.8g
5	オクラとめかぶの三杯酢	キャロットラペ	12	プレーンオムレツ
	麩の野菜あんかけ	茄子とピーマンの挽肉炒め		キャベツのコンソメ煮
	きくらげとこんにゃくの佃煮	キャベツの土佐煮		高野豆腐の炒り煮
土	小松菜とベーコンのバター炒め	若芽と油揚げのおひたし	土	鶏肉とさつま芋のマスタード炒め
	474kcal、食塩相当量2.2g	489kcal、食塩相当量1.8g		白菜のとろみ煮
	海老カツ	さつま芋ごはん		オクラのポン酢ジュレ和え
	マカロニソテー	豚肉とザーサイの中華炒め		473kcal、食塩相当量1.7g
6	豚挽き肉と切干大根の煮物	インゲンのごま和え	13	鶏のちゃんちゃん焼き
	野菜とハムの玉子炒め	れんこんの五目炒め煮		豆腐ハンバーグ
	菜の花のおひたし	コロコロ野菜のピクルス		白菜の土佐酢和え
日	枝豆とコーンのサラダ	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	日	鶏ミンチと小松菜の煮物
	481kcal、食塩相当量1.4g	492kcal、食塩相当量1.5g		豚肉のチリソース炒め
	ロールキャベツのトマト煮込み	アジ塩焼き		ふきのきんぴら
	菜の花	赤ピーマンと玉ねぎのソテー		なすのトロトロ生姜煮
7	バジルポテトチキン	大豆と椎茸の煮物	14	じゃが芋とぜんまいの煮物
	豚肉と白菜のうま煮	さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め		パスタのクリーム煮
	コーンバター	キャベツと小松菜のナムル		人参のフレンチサラダ
月	大根なます	担々風春雨	月	切干と法蓮草のごまマヨネーズ
	496kcal、食塩相当量1.9g	489kcal、食塩相当量1.7g		478kcal、食塩相当量1.7g
				503kcal、食塩相当量1.8g
				ブリの青じそ焼き
				小松菜煮
				れんこんと人参の甘露煮
				野菜炒め
				一夜漬
				インゲンのごま和え
				527kcal、食塩相当量2g
				553kcal、食塩相当量2g

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食			
15	やわらかメンチカツ	鯖の照焼 ピーマンと搾菜の中華和え 中華うま煮 豚バラとキャベツの炒め物 大根の甘酢漬 大豆と人参の煮物	601kcal、食塩相当量2.6g	22	白身魚の生姜煮 人参煮 バジルポテトチキン 切干大根の韓国風炒め さっぱりキャベツのレモン風味 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	火	鶏肉と白菜の中華炒め 菜の花のおひたし 豚挽肉とさつま芋のうま塩炒め 玉子みそ マカロニと舞茸のソテー	495kcal、食塩相当量1.4g	29	鶏団子のトマト煮 若芽のごま酢和え 大根とウインナーの洋風煮 大豆煮 人参とさつま揚げの金平	火	豚肉とキャベツの塩麴炒め ポテコーンサラダ 春雨と鶏肉の煮物 きのこの佃煮 オクラのおかか和え梅風味	516kcal、食塩相当量1.9g
	601kcal、食塩相当量2.6g	508kcal、食塩相当量1.7g			495kcal、食塩相当量1.4g		471kcal、食塩相当量2.1g			485kcal、食塩相当量2.3g		486kcal、食塩相当量1.9g	
16	サワラの西京焼 塩枝豆 人参とぜんまいのナムル ナスと麩の炒め煮 ひじき煮 マリネサラダ	鶏の柚子胡椒炒め 蒸し野菜の塩こうじ和え 豚肉とさつま芋のごま炒め こんにゃくのおかか煮 白菜と竹輪の煮びたし	500kcal、食塩相当量2.1g	23	キャベツと豚肉のおかか炒め オクラとめかぶの三杯酢 れんこんとさつま揚げの煮物 小松菜の柚子和え 大豆と人参の煮物	水	ブリ塩焼き 玉ねぎ煮 カレーコールスロー 法蓮草と豆腐のチャンプルー コーンバター 春雨のごま炒め	483kcal、食塩相当量1.8g	30	スケソウダラの煮付け 法蓮草 こんにゃくの中華和え 豚肉とさつま芋のごま炒め ひじき煮 キャベツとツナのレモンマヨ	水	照焼ハンバーグ 人参グラッセ 青梗菜のピーナッツ和え 白菜と麩の玉子とじ 大根の酢漬 マカロニと舞茸のソテー	486kcal、食塩相当量1.9g
	500kcal、食塩相当量2.1g	484kcal、食塩相当量1.8g			488kcal、食塩相当量1.8g		483kcal、食塩相当量1.8g			482kcal、食塩相当量2.2g		486kcal、食塩相当量1.9g	
17	肉団子の根菜あんかけ カリフラワーのピクルス キャベツと豚肉の洋風炒め 一夜漬 人参とさつま揚げの金平	ほっけ塩焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 大豆としらすの甘辛煮 春雨と鶏肉の煮物 大根の酢漬 和風コールスロー	486kcal、食塩相当量2g	24	鶏のごまタレ煮 インゲンと人参のグラッセ 大根の赤しそ和え マカロニとツナの和風炒め きのこのさっぱりオイル漬け キャベツとしらすの煮びたし	木	厚揚げの野菜あん 青のりポテトサラダ 豚肉のチリソース炒め 竹輪の辛子炒め わかめとパプリカの和え物	503kcal、食塩相当量1.5g	25	さわら味噌焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 南瓜サラダ 高野豆腐とふきの卵とじ 切干と人参のハリハリ キャベツの中華炒め	金	ロールキャベツの和風煮 人参のきんぴら 大豆としらすの甘辛煮 豚バラとじゃが芋の山椒炒め 菜の花とツナの辛子和え 蓮根の南蛮酢絡め	494kcal、食塩相当量2.1g
	486kcal、食塩相当量2g	471kcal、食塩相当量1.5g			503kcal、食塩相当量1.5g		482kcal、食塩相当量1.8g			503kcal、食塩相当量2.3g		494kcal、食塩相当量2.1g	
18	ポークジンジャー ぜんまいとコンニャクの炒め煮 野菜とソーセージの中華炒め オクラのおひたし マカロニトマト炒め	ポテトコロッケ うま塩キャベツ 切干大根のさっぱり塩麴和え 白菜と鶏肉のトロみ煮 人参のおかかサラダ 金時豆煮	339kcal、食塩相当量1.6g	26	お蕎麦 ワカメ 豚肉と白菜のうま煮 揚げ玉 大根と青菜の柚子和え オクラ	土	キャベツと蒸し鶏のねぎドレ 茄子とピーマンの挽肉炒め 竹輪のカレー炒め 春雨とめかぶのチャプチェ	394kcal、食塩相当量2.7g	27	ホッケの幽庵焼 ピーマンと搾菜の中華和え ごぼうの梅マヨサラダ 豚バラとキャベツの炒め物 オクラのおひたし さつま芋と切干大根の煮物	日	鶏ももと根菜の照り煮 キャベツの白ドレ和え スパゲティイタリアン コロコロ野菜のピクルス 金時豆煮	503kcal、食塩相当量1.7g
	494kcal、食塩相当量1.8g	543kcal、食塩相当量2g			394kcal、食塩相当量2.7g		497kcal、食塩相当量1.7g			497kcal、食塩相当量1.4g		503kcal、食塩相当量1.7g	
20	鶏肉のねぎ塩だれ 菜の花 フレンチマカロニ 麩の洋風トマト煮 人参とピーマンのツナ炒め 竹輪のごま炒め	メヌケのバジルオリーブ焼 枝豆のパペロンチーノ風 若芽とオクラの酢の物 豚バラと蓮根の甘辛煮 キャベツと小松菜のナムル 高野豆腐の炒り煮	505kcal、食塩相当量1.8g	28	ハムカツ うま塩キャベツ 高野豆腐の炒り煮 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 富山県よごし 竹輪のごま炒め	月	にしんの蒲焼 いんげん煮 きんぴられんこん きのこの油揚げの甘辛炒め 野菜の三杯酢 じゃがバターチーズ	579kcal、食塩相当量1.8g	29	鶏団子のトマト煮 若芽のごま酢和え 大根とウインナーの洋風煮 大豆煮 人参とさつま揚げの金平	火	豚肉とキャベツの塩麴炒め ポテコーンサラダ 春雨と鶏肉の煮物 きのこの佃煮 オクラのおかか和え梅風味	516kcal、食塩相当量1.9g
	505kcal、食塩相当量1.8g	486kcal、食塩相当量1.5g			497kcal、食塩相当量1.4g		503kcal、食塩相当量1.7g			485kcal、食塩相当量2.3g		486kcal、食塩相当量1.9g	
21	しらすちらし 豚肉とインゲンのごま味噌炒め 大根のあっさり生姜漬	豚肉と玉ねぎのスタミナ炒め 大豆と椎茸の煮物 ハムとキャベツのコンソメ煮 小松菜の辛子和え きんぴら	474kcal、食塩相当量3g	28	ハムカツ うま塩キャベツ 高野豆腐の炒り煮 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 富山県よごし 竹輪のごま炒め	月	にしんの蒲焼 いんげん煮 きんぴられんこん きのこの油揚げの甘辛炒め 野菜の三杯酢 じゃがバターチーズ	579kcal、食塩相当量1.8g	29	鶏団子のトマト煮 若芽のごま酢和え 大根とウインナーの洋風煮 大豆煮 人参とさつま揚げの金平	火	豚肉とキャベツの塩麴炒め ポテコーンサラダ 春雨と鶏肉の煮物 きのこの佃煮 オクラのおかか和え梅風味	516kcal、食塩相当量1.9g
	474kcal、食塩相当量3g	487kcal、食塩相当量2.4g			579kcal、食塩相当量1.8g		533kcal、食塩相当量2.1g			485kcal、食塩相当量2.3g		486kcal、食塩相当量1.9g	

私たちの日頃を
楽しく紹介しています
ぜひご覧ください



lifedelishop.com

「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



私たちの日頃を
楽しく紹介しています
ぜひご覧ください



lifedelishop.com

「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

