

10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。

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
	牛肉と野菜の洋風炒め	さわら味噌粕焼 きくらげとこんにゃくの佃煮		鶏肉のレモン風味焼 ふきのきんぴら	ロールキャバツの白味噌仕立て 法蓮草
1	若芽と油揚げのおひたし 大根と竹輪の煮物 枝豆のパペロンチーノ風	人参とピーマンのピリ辛炒め キャバツと豚肉のカキソース炒め 小松菜のナムル	8	キャバツと人参の生姜炒め じゃが芋とソーセージの和風ソテー 昆布の佃煮	若芽と蒲鉾のわさびマヨ 鶏肉と蓮根の青のり炒め キャロットラペ
木	白菜と挽肉のとりみ煮 491kcal、食塩相当量1.9g	なすの中華風南蛮漬け 507kcal、食塩相当量2.1g	木	かにかまと春雨の中華和え 488kcal、食塩相当量1.9g	コーンと挽肉の炒め物 486kcal、食塩相当量2.3g
	麻婆豆腐	チキンピカタ インゲンソテー		カレーコロッケ 枝豆と人参のあっさり煮	白身魚のみぞれ煮 いんげん煮
2	ごぼうとさつま揚げの炒り煮 蒸し鶏と春雨の中華煮 きのこのさっぱりオイル漬け オクラとツナの辛み和え	切干と法蓮草のおひたし 麩の甘酢炒め キャバツの土佐煮 大豆と椎茸の煮物	9	竹輪のごま炒め 豚肉と野菜のネギだれ炒め 菜の花のおひたし 切干大根煮	なすの中華風南蛮漬け 法蓮草と豆腐のチャンプルー きくらげとこんにゃくの佃煮 マカロニサラダ
金	496kcal、食塩相当量2.4g	565kcal、食塩相当量2.2g	金	557kcal、食塩相当量2.2g	491kcal、食塩相当量2g
	ポークチャップ	田楽煮		ほっけ塩焼 オニオンソテー	鶏のちゃんちゃん焼き
3	キャバツと玉ねぎのコンソメ煮 二色野菜の玉子とじ 人参のきな粉和え 大根とひじきの煮物	鶏ミンチと小松菜の煮物 豚バラと蓮根の甘辛煮 コーンバター マカロニのツナサラダ	10	人参とコーンのツナマヨ和え 野菜とハムの玉子炒め ひじき煮 ごぼうとさつま揚げの炒り煮	金時豆煮 蓮根と豚肉の煮物 大根の酢醤油漬け わかめとパプリカの和え物
土	496kcal、食塩相当量2.3g	492kcal、食塩相当量2.6g	土	473kcal、食塩相当量1.7g	480kcal、食塩相当量1.8g
	山口県の子キンチキンごぼう	白身フライ		根菜入りハンバーグ きのこソテー	天津飯・関東風
4	キャバツと蒲鉾のおかか和え ナスと麩の炒め煮 白滝と人参の炒りたらこ インゲンのごま和え	若芽とパインの酢の物 大豆とキャバツのコンソメ煮 一夜漬 切干と小松菜の煮物	11	白菜と揚げの旨煮 マカロニのパペロン炒め 富山県よごし キャバツとザーサイのナムル	麩と野菜の煮物 切干と枝豆の鮭マヨ和え
日	498kcal、食塩相当量2.2g	590kcal、食塩相当量1.8g	日	489kcal、食塩相当量2.2g	542kcal、食塩相当量2.2g
	赤魚の味噌煮 オクラのおひたし 彩り野菜のカレー炒め スパゲティイタリアン 白菜とひじきの煮物 おかからと玉ねぎのサラダ	ハンバーグの生姜あん 人参煮 カリフラワーの甘酢漬け きのこ油揚げの甘辛炒め キャバツと小松菜のナムル 蓮根と竹輪のきんぴら		キャバツと豚肉のおかか炒め オクラのポン酢ジュレ和え 大根と竹輪の煮物 一夜漬 白花豆煮	サワラのごま醤油焼 人参グラッセ キャバツの白ドレ和え じゃが芋のそぼろあん 大根と柚子の甘酢漬け 春雨とめかぶのチャブチェ
月	501kcal、食塩相当量2.2g	482kcal、食塩相当量2.2g	月	478kcal、食塩相当量2g	478kcal、食塩相当量1.6g
	ハヤシライス	鶏の甘酢煮 キャバツソテー		にしんの生姜煮 玉ねぎ煮	やわらかメンチカツ
6	ハムとキャバツのコンソメ煮 若芽ともやしの酢の物	春雨のごま炒め じゃがいもの青のりバター炒め 大根と落の照り煮 青菜のマヨネーズ和え	13	若芽の粒マスタードサラダ 切干と挽肉のトマト炒め 白滝と人参の炒りたらこ キャバツとインゲンのソテー	大豆と椎茸の煮物 キャバツとさつま揚げの中華炒め 菜の花のごま味噌和え 根菜の酢漬け
火	509kcal、食塩相当量3.4g	509kcal、食塩相当量2.2g	火	500kcal、食塩相当量2.5g	584kcal、食塩相当量2.4g
	プレーンオムレツ マカロニソテー	豚肉と茄子の中華炒め		酢豚	鶏肉のマーマレード煮 ミックスソテー
7	さつま芋と切干大根の煮物 豚肉と白菜のうま煮 小松菜の辛子和え キャバツとベーコンのごま酢和え	竹輪とキャバツのバター醤油炒め 麩と大根の煮物 コロコロ野菜のピクルス コンニャクとごぼうのきんぴら	14	れんこんの土佐煮 厚揚げのそぼろ煮 キャバツの漬物柚子風味 人参とぜんまいのナムル	カレーコールスロー 麩の野菜あんかけ ひじきと大根葉のツナ炒め 一口ナスのオランダ煮
水	484kcal、食塩相当量2g	546kcal、食塩相当量2.3g	水	494kcal、食塩相当量2.4g	508kcal、食塩相当量1.3g



昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
15	まぐろカツ	肉団子のデミグラス煮	木	22	おふくろカレー	ハムカツ	木	29	ぶり塩焼き	豚肉と大根のキムチ炒め	木
	ピーマンと搾菜の中華和え	ふきの含め煮			キャベツとさつま揚げの中華炒め	小松菜の辛子和え			赤ピーマンと玉ねぎのソテー	じゃがいもといんげんの煮物	
木	油揚げと大根の炒め煮	ひじきごはん	金	23	蕪と柚子の甘酢漬	大豆と人参の煮物	金	30	中華うま煮	茄子とピーマンの挽肉炒め	金
	春雨と白菜の煮物	キャベツと魚肉ソーセージのソテー			白菜と鶏肉のとりみ煮	白菜と鶏肉のとりみ煮			大豆とキャベツのコンソメ煮	キャベツの土佐煮	
金	鶏ミンチと小松菜の煮物	塩枝豆	土	24	アジ塩焼き	切干とツナの明太サラダ	土	31	大根の酢醤油漬	れんこんと人参の甘露煮	土
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	インゲンのごま和え			インゲンと人参のグラッセ	オクラのポン酢ジュレ和え			フレンチマカロニ		
土	500kcal、食塩相当量1.9g	499kcal、食塩相当量2.2g	日	25	512kcal、食塩相当量2.7g	544kcal、食塩相当量1.5g	月	1	489kcal、食塩相当量1.7g	506kcal、食塩相当量1.9g	火
	鶏ももと根菜の照り煮	厚揚げの野菜あん			アジ塩焼き	ポークジンジャー			オニオンソースハンバーグ	さわら白麴焼	
日	16	人参とピーマンのピリ辛炒め	月	26	インゲンと人参のグラッセ	高野豆腐の炒り煮	火	2	ミックスソテー	うま塩キャベツ	水
	ナスと麴の炒め煮	豚バラとじゃが芋の山椒炒め			若芽と蒲鉾のわさびマヨ	麴の甘酢炒め			南瓜サラダ	切干と人参のハリハリ	
月	青菜のマヨネーズ和え	ひじきとさつま揚げの煮物	火	27	マカロニとキャベツの玉子炒め	ふきのきんぴら	水	3	麴と野菜の煮物	豚肉とさつま芋のごま炒め	木
	大豆としらすの甘辛煮	キャベツのピーナッツ和え			白菜とひじきの煮物	野菜のおひたし			竹輪のカレー炒め	ピーマンと鶏挽肉の炒め物	
火	493kcal、食塩相当量2.2g	486kcal、食塩相当量1.8g	水	28	483kcal、食塩相当量1.7g	490kcal、食塩相当量2g	木	4	キャベツとザーサイのナムル	ひじきとベーコンの煮物	
	豚肉とキャベツのバジルトマト炒め	白身魚の味噌煮			やわらかハンバーグ	鯖の照焼					
水	17	ごぼうのごま酢和え	木	29	コーンバター	小松菜煮	金	5	豚肉とキャベツのごま味噌炒め	海老カツ	土
	きのこ油揚げの甘辛炒め	切干と若芽のナムル			オクラのおかか和え梅風味	人参とぜんまいのナムル			若芽と油揚げのおひたし	法蓮草煮	
木	こんにゃくのおかか煮	豚肉と白菜の卵入り中華煮	金	30	豚バラとキャベツの炒め物	大根麻婆	土	6	マカロニのパペロン炒め	高野豆腐の炒り煮	日
	小松菜とベーコンのバター炒め	ピーマンと鶏挽肉の炒め物			竹輪の辛子炒め	白菜のとりみ煮			枝豆とコーンのバター風味	鶏肉と白菜の春雨炒め	
金	477kcal、食塩相当量2.1g	506kcal、食塩相当量1.8g	土	31	切干大根とベーコンの煮物	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	月	7	茨城県煮合い	さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え	火
	サワラの西京焼	鶏の天ぷら			ほっけみりん焼	厚揚げと椎茸の炊き合せ					
土	18	ピーマンの山椒炒め	日	1	玉ねぎ煮	人参とさつま揚げの金平	火	8	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。	水	3
	キャベツとベーコンの煮浸し	白菜の土佐酢和え			カボチャとレンコンのサラダ	豚肉とインゲンの山椒炒め					
日	五色煮豆	菜の花とコーンのわさびマヨ和え	月	2	白菜と麴の玉子とじ	さっぱりキャベツのレモン風味	火	9	お魚は骨を抜いて、お肉・野菜は柔らかく	水	4
	大根とひじきの煮物	豚肉と小松菜の中華春雨煮			コーンと挽肉の炒め物	マカロニのバジル炒め					
月	キャロットラペ	玉子みそ	火	3	ひじきと大豆の煮物	肉団子の根菜あんかけ	水	10	お米、容器にもこだわり	木	5
	480kcal、食塩相当量1.9g	ふきと油揚げの炒め煮			チーズささみフライ	白菜と春雨の中華煮					
火	照焼豆腐ハンバーグ	ブリの磯辺焼	水	4	キャベツのコンソメ煮	大根とウインナーの洋風煮	木	11	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。	金	6
	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	法蓮草煮			豚挽き肉と切干大根の煮物	人参と鶏ミンチの炒め物					
水	19	若芽とパインの酢の物	木	5	竹輪とじゃがいもの和風炒め	おからと玉ねぎのサラダ	金	12	配達スタッフは認知症サポーター員	土	7
	切干大根と豚肉の炒め物	パスタのクリーム煮			枝豆のパペロンチーノ風	切干大根のコンソメ炒め					
木	こんにゃくとツナの炒め煮	キャベツのアーリオオーリオ	金	6	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	土	13	ご高齢者に寄り添ってお届けします。	日	8
	キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング	竹輪のごま炒め			ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	オクラのおひたし					
金	512kcal、食塩相当量2.3g	526kcal、食塩相当量1.8g	土	7	ピーマンと搾菜の中華和え	さつま芋のからしマヨ	日	14	「いつもと違う!!」時は、必ず安否確認を行っています。	月	9
	豚肉とキャベツの塩麴炒め	鶏肉のきのこあん			きんぴられんこん	野菜とソーセージの中華炒め					
土	20	カリフラワーのピクルス	日	8	鶏肉ときのこのピリ辛炒め	ひじき煮	月	15	ライフデリ狭山店	火	10
	牛蒡と蓮根のそぼろ炒め	さつま芋のからしマヨ			コロコロ野菜のピクルス	肉入りの花					
日	小松菜の柚子和え	ひじき煮	月	9	キャベツとインゲンのソテー	助宗タラの白醤油焼	火	16		水	11
	金時豆煮	肉入りの花			ロールキャベツのクリーム煮	人参のきな粉和え					
月	492kcal、食塩相当量1.7g	494kcal、食塩相当量1.9g	火	10	インゲン煮	白菜と竹輪の煮びたし	水	17		木	12
	牛肉と竹の子入り春雨炒め	助宗タラの白醤油焼			竹輪の五色きんぴら	豚肉と春雨の甘辛煮					
火	21	大根のあっさり生姜漬	水	11	豚肉と春雨の甘辛煮	菜の花とツナの辛子和え	木	18		金	13
	二色野菜の玉子とじ	豚肉と春雨の甘辛煮			わかめとパブリカの和え物	白花豆煮					
水	きのこの佃煮	若芽ともやしの酢の物	木	12			金	19		土	14
	キャベツの白ドレ和え	マカロニトマト炒め									
木	552kcal、食塩相当量2.2g	470kcal、食塩相当量1.9g	金	13			土	20		日	15

「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届けたいです。

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

