

11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	
鶏団子のトマト煮		赤魚のみぞれ煮	
1	大根のマヨネーズ和え	8	赤ピーマンと玉ねぎのソテー
	五色煮豆		キャベツの中華炒め
	人参しりしり		マカロニとツナの和風炒め
	キャベツと鮭そぼろの洋風炒め		コロコロ野菜のピクルス
507kcal、食塩相当量2.7g		476kcal、食塩相当量1.9g	
2	ブリの青じそ焼き	9	プレーンオムレツ
	さっぱりキャベツのレモン風味		インゲンと人参のグラッセ
	ふきの含め煮		春雨とめかぶのチャプチェ
	じゃがいもの青のりバター炒め		白菜と鶏肉のとろみ煮
3	一夜漬	10	ひじきとベーコンの煮物
	菜の花のなめこおろし		青のりポテトサラダ
	510kcal、食塩相当量1.9g		486kcal、食塩相当量2g
	506kcal、食塩相当量2.5g		515kcal、食塩相当量2g
4	鶏肉のホワイトソース煮	11	さわら味噌粕焼
	小松菜煮		玉ねぎ煮
	人参とぜんまいのナムル		人参のきな粉和え
	白菜と麩の玉子とじ		油揚げの玉子とじ
5	オクラのペペロンチーノ	12	切干大根としらすの煮物
	なすの利休煮		コーンと挽肉の炒め物
	508kcal、食塩相当量1.8g		473kcal、食塩相当量2.1g
	529kcal、食塩相当量1.6g		490kcal、食塩相当量2.3g
6	やわらかメンチカツ	13	ロールキャベツの和風煮
	厚揚げの野菜あん		法蓮草
	切干大根とベーコンの煮物		南瓜サラダ
	大豆と野菜のカレー炒め		鶏肉と蓮根の青のり炒め
7	チンゲン菜ともやしの和え物	14	人参とピーマンのツナ炒め
	じゃが芋とコーンのコンソメ味		なすのトロトロ生姜煮
	599kcal、食塩相当量2.5g		498kcal、食塩相当量2.5g
	500kcal、食塩相当量2.2g		513kcal、食塩相当量2g
8	豚肉と彩り野菜の中華炒め	金	白身フライ
	鶏のちゃんちゃん焼き		ハンバーグの生姜あん
	人参とさつま揚げの金平		キャベツの土佐煮
	マカロニのコーンクリーム煮		白花豆煮
9	オクラのおひたし	土	麩と野菜の煮物
	おから沢山煮		コーンバター
	493kcal、食塩相当量2.2g		さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え
	487kcal、食塩相当量1.8g		496kcal、食塩相当量2.1g
10	麻婆豆腐	土	鶏肉としめじのトマト煮
	白身魚の生姜煮		長崎ちゃんぽん野菜炒め
	人参グラッセ		れんこんの土佐煮
	切干大根のさっぱり塩麩和え		竹輪とじゃがいもの和風炒め
11	豚肉とさつま芋のごま炒め	金	チンゲン菜ともやしの和え物
	キャベツと小松菜のナムル		キャロットラペ
	一口ナスのオランダ煮		鶏ももと根菜の照り煮
	486kcal、食塩相当量2.2g		495kcal、食塩相当量2.7g
12	シイラ白醤油焼	土	春雨とツナのピリ辛炒め
	オニオンソテー		キャベツと豚肉の洋風炒め
	ひじきのごまマヨ和え		オクラのおひたし
	豚肉のチリソース炒め		人参とさつま揚げの金平
13	竹輪の辛子炒め	土	486kcal、食塩相当量2g
	金時豆煮		488kcal、食塩相当量1.5g
	487kcal、食塩相当量1.6g		
	524kcal、食塩相当量1.6g		



昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
15 日	赤魚の煮付け さっぱりキャベツのレモン風味 白菜と揚げの旨煮 じゃが芋ときのこのアヒージョ 塩枝豆 蒸し鶏と小松菜のごま和え	おでん ひじきと挽肉の炒め煮 豚バラとキャベツの炒め物 青菜のマヨネーズ和え なすの甘辛ケチャップ煮	22 日	さわら白麴焼 白菜とひじきの煮物 青梗菜の中華和え 豚肉と野菜のネギだれ炒め こんにゃくのおかか煮 ポテトチキン	29 日	北海道がたたん煮 人参と枝豆の胡麻和え 茄子とピーマンの挽肉炒め キャベツの漬物柚子風味 大根と揚げの旨煮	豚肉とザーサイの中華炒め まぐろカツ 法蓮草煮 切干大根とベーコンの煮物 キャベツの麻婆あんかけ 人参のきんぴら おくらのとろろ和え				
	482kcal、食塩相当量1.7g	498kcal、食塩相当量2.1g		497kcal、食塩相当量1.7g		497kcal、食塩相当量2.2g	491kcal、食塩相当量1.8g	497kcal、食塩相当量1.7g			
	ポークジンジャー	サワラの磯辺焼 うま塩キャベツ 若芽と油揚げのおひたし 鶏肉と白菜の春雨炒め ふきの含め煮 金時豆煮		牛肉と竹の子入り春雨炒め 厚揚げと椎茸の炊き合せ		蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ キャベツと豚肉の味噌炒め コーンバター インゲンのごま和え	スケソウダラの煮付け 玉ねぎ煮 キャロットラペ	照焼ハンバーグ インゲンと人参のグラッセ 中華うま煮 マカロニとキャベツの玉子炒め ひじき煮 ゴボウのピリ辛サラダ			
	490kcal、食塩相当量2g	487kcal、食塩相当量1.9g		549kcal、食塩相当量2.3g		476kcal、食塩相当量1.8g	472kcal、食塩相当量2.4g	496kcal、食塩相当量2.2g			
16 月	カリフラワーの甘酢漬け 牛蒡と竹輪の甘辛炒め ピーマンと鶏挽肉の炒め物 人参とぜんまいのナムル	サワラの磯辺焼 うま塩キャベツ 若芽と油揚げのおひたし 鶏肉と白菜の春雨炒め ふきの含め煮 金時豆煮	23 月	菜の花と錦糸玉子のおひたし 白菜と鶏肉のとろろみ煮 人参しりしり ごぼうとベーコンの洋風炒め	30 月	キャベツと豚肉の味噌炒め コーンバター インゲンのごま和え	じゃがいもとコーンのバター醤油 菜の花と竹輪の辛子和え 金時豆煮				
	490kcal、食塩相当量2g	487kcal、食塩相当量1.9g		549kcal、食塩相当量2.3g		476kcal、食塩相当量1.8g	472kcal、食塩相当量2.4g	496kcal、食塩相当量2.2g			
	白身魚の味噌煮 ピーマンの山椒炒め 中華うま煮 高野豆腐とふきの卵とじ 一夜漬 ポテトサラダ	チキンチャップ オクラのパペロンチーノ キャベツと人参の生姜炒め パスタのクリーム煮 菜の花ときのこの和え物 切干大根とひじきの煮物		和風おろしハンバーグ オクラのおひたし 和風コールスロー 豚肉と蓮根の炒め物 小松菜の辛子和え 一口ナスのオランダ煮		おふくろカレー	鶏釜めし				
	471kcal、食塩相当量2.2g	487kcal、食塩相当量2.2g		518kcal、食塩相当量2.2g		528kcal、食塩相当量3g					
17 火	海老カツ 玉ねぎ煮 大根とコーンの中華和え 鶏肉のエスニック炒め コロコロ野菜のピクルス ナスの油炒め	豚肉と大根のキムチ炒め 若芽とパインの酢の物 ツナじゃがバター 白滝と人参の炒りたらこ 竹輪の五色きんぴら	24 火	鶏肉と白菜の中華炒め じゃが芋とひじきの煮物 スパゲティイタリアン 人参のきな粉和え 枝豆とコーンのサラダ	25 水	アジ塩焼き オニオンソテー 菜の花のなめこおろし キャベツと豚肉のカキソース炒め こんにゃくとツナの炒め煮 高野豆腐の炒り煮	「食べる楽しみ」は、元気の源				
	488kcal、食塩相当量2g	506kcal、食塩相当量2.1g		491kcal、食塩相当量2.4g		478kcal、食塩相当量1.8g					
	鶏の甘酢煮 人参煮 フレンチマカロニ キャベツの麻婆あんかけ 一夜漬 ひじきとさつま揚げの煮物	肉団子の中華炒め 春雨のごま炒め 麩と大根の煮物 富山県よごし オクラのおかか和え梅風味		ハムカツ ふきのきんぴら 菜の花のおひたし 豚肉と白菜のうま煮 ピーマンと鶏挽肉の炒め物 おから沢山煮		ポークチャップ オクラとそぼろの味噌和え じゃがいもの青のりバター炒め きくらげの甘酢和え キャベツと鮭そぼろの洋風炒め		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。			
	520kcal、食塩相当量2.3g	508kcal、食塩相当量2.5g		561kcal、食塩相当量2g		501kcal、食塩相当量2.2g		01 カツオと昆布のダシが決め手			
20 金	豚肉とキャベツのごま味噌炒め ブロッコリーの卵とじ ウインナーポテト 塩麴のキャロットラペ 切干大根煮	豆腐ハンバーグのオニオンソース 白菜の土佐酢和え きんぴら 鶏肉ときのこのピリ辛炒め きくらげとこんにゃくの佃煮 菜の花とコーンのわさびマヨ和え	27 金	にしんの蒲焼 人参グラッセ キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 大豆と大根の柚子風味煮 若芽ともやしの酢の物 細切ポテトの辛子マヨ	28 土	鶏肉のみぞれ煮 インゲンとえのきの炒め物 カリフラワーの甘酢漬け ナスと麩の炒め煮 こんにゃくの梅おかか和え 竹輪のごま炒め	02 お魚は骨を抜いて、お肉・野菜は柔らかく				
	470kcal、食塩相当量1.8g	495kcal、食塩相当量2.3g		550kcal、食塩相当量2.1g		501kcal、食塩相当量2.2g		03 お米、容器にもこだわり			
	照焼チキン いんげん煮 肉入りうの花 野菜炒め 大根の酢漬 わかめとパプリカの和え物	ロールキャベツの赤ワイン煮 きのこソテー 大豆と人参の煮物 豚肉と蓮根の生姜炒め 菜の花とツナの辛子和え マカロニのバジル炒め		肉団子の根菜あんかけ ふきと油揚げの炒め煮 キャベツとさつま揚げの中華炒め 玉子みそ 蒸し鶏と小松菜のごま和え		サワラの西京焼 オクラのパペロンチーノ パスタのカレーマヨ和え 法蓮草と豆腐のチャンプルー 大根とひじきの煮物 白菜と春雨の中華煮		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等米を100%使用。生産者限定の厳選米です。			
	482kcal、食塩相当量1.7g	497kcal、食塩相当量2.6g		480kcal、食塩相当量2.4g		502kcal、食塩相当量2g		03 配達スタッフは認知症サポーター員			
21 土			28 土		28 土		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					

「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

