


2020年

1月 メニュー表

道路事情により時間内にお届けできないことがあります。予めご了承下さい。

月	火	水	木	金
				
		1 お休み	2 お休み	3 お休み
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のガーリックパン粉焼き かき揚げ 五目きんぴら いんげんと人参の味噌和え かぼちゃのソテー 	<ul style="list-style-type: none"> 鯖の辛味噌煮 人参とピーマンのきんぴら キャベツの煮物 マカロニサラダ 酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏のくわ焼き 小松菜とあげの煮浸し 春雨ともやしのカレー炒め 人参サラダ 卵焼き 	<ul style="list-style-type: none"> メンチカツ キャベツののり和え 煮物 えのきのしそ酢和え お浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ホッケの香味ソース 野菜の炒め煮 切干大根の中華風 じゃが芋とベーコンの炒め物 きのこ入り炒り卵
13 成人の日	14	15	16	17
お休み	<ul style="list-style-type: none"> 塩鯖 さくさくなます さつま芋の天ぷら ほうれん草の胡麻和え 野菜炒め 	<ul style="list-style-type: none"> 煮込みハンバーグ 炒り卵 煮物 はんぺんと水菜のサラダ きのこのおろし酢和え 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏のごま揚げ 大根と薩摩揚げの煮物 キャベツとりんごのサラダ じゃが芋のカレーきんぴら お浸し 	<ul style="list-style-type: none"> アジフライ いんげんのベーコン炒め ごぼうとさざ波昆布の煮物 野菜の甘酢漬 卵焼き
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> ホッケフライ ポテトサラダ ピーマンのおかか和え ふろふき大根 酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚のケチャップあんかけ 高野豆腐の卵とじ 煮豆 白菜のクリーム煮 もやしとシメジののり和え 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の玉葱ソース わあっと煮 竹輪と小松菜のゆず胡椒和え おでん お浸し 	<ul style="list-style-type: none"> 焼鯖の和風漬け おかか和え かき揚げ ナムル 白菜とベーコンの洋風煮浸し 	<ul style="list-style-type: none"> キャベツ入りメンチカツ なます ひじきの煮物 もやしととうろのごま和え しめじのおかか和え
27	28	29	30	31
<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のカレー焼き 煮物 かぼちゃの天ぷら 人参と小松菜の白和え キャベツの梅肉和え 	<ul style="list-style-type: none"> ほっけの三五八漬焼き 春雨ともやしの炒め物 きんぴらごぼう ほうれん草のピーナッツ和え ジャーマンポテト 	<ul style="list-style-type: none"> アジの南蛮漬け こらともやしの卵とじ ごま和え いんげんのピリ辛味噌炒め 切干大根の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚フライ 味噌おでん ひじきサラダ お浸し 小松菜のじゃこ炒め 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏のマーマレード焼き ほうれん草入り炒り卵 大根とツナの炒め煮 きのこのごま酢和え しぐれサラダ

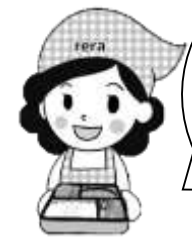
土 (夕食のみ)
4 お休み

11
<ul style="list-style-type: none"> イカフライ おでん ピーマンのピーナッツ炒め お浸し ひじきの煮物
18
<ul style="list-style-type: none"> 塩鯖 生揚げと野菜の煮物 スパゲッティケチャップ炒め ナムル かぼちゃの甘煮
25
<ul style="list-style-type: none"> 鯖の味噌煮 卵焼き ゆで野菜のオーロラソース じゃこピーマン 五目酢炒め
土曜日は 夕食のみ

昼食・夕食 (税込価格)

- **レラ弁当** 710円
エネルギー600kcal前後
塩分2.5g前後
- **おかずセット** 630円
エネルギー300kcal前後
塩分2.5g前後
- **腎臓食弁当** 770円
エネルギー650kcal前後
塩分2.0g前後
* 詳細はお問い合わせください

ご注文・キャンセル

- * 前日お昼12時までにお申込み下さい。
- * 月曜配達分は前の週の金曜日お昼12時までにお申込み下さい。
- * 締め切り時間を過ぎたキャンセルは代金を頂きます。



**配達料
無料!**
1個から
お届けします♡

ワーカーズ レラ
☎ 684-4999