

2020年

2月 メニュー表

土曜日は夕食のみ

月	火	水	木	金
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 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。予めご了承ください。 </div> 				
3	4	5	6	7
<ul style="list-style-type: none"> 鯖のカレームニエル 人参と揚げの胡麻味噌炒め 五目豆 キャベツとりんごのサラダ ほうれん草とコーンの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> 豚のくわ焼き 煮物 フライドかぼちゃ 酢の物 おかか和え 	<ul style="list-style-type: none"> 塩鮭 炒り卵 中華風甘酢漬 マカロニサラダ セロリのきんぴら 	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚のチャンチャン焼き 切干大根の煮物 ポテトサラダ がんもの煮浸し いんげんのごまだれ 	<ul style="list-style-type: none"> メンチカツ 友禅煮 もやしとしめじのおかか和え 小松菜の白和え キャベツの梅肉和え
10	11 建国記念の日	12	13	14
<ul style="list-style-type: none"> 鶏唐揚げのチリソース 煮物 キャベツと人参のピーナッツ和え はんぺんと水菜のサラダ 小松菜のじゃこ炒め 	お休み	<ul style="list-style-type: none"> ホッケの三五八漬焼き さつまいものオレンジ煮 卵焼き かき揚げ お浸し 	<ul style="list-style-type: none"> にしんの竜田揚げ 野菜の甘酢漬 白菜のクリーム煮 スパゲッティケチャップ炒め 挽肉ともやしのカレー炒め 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の香味漬け 野菜の香り和え さつま芋の天ぷら お浸し ごぼうサラダ
17	18	19	20	21
<ul style="list-style-type: none"> 白身魚の甘酢あんかけ ひじきの煮物 擬製豆腐 キャベツの柚子胡椒和え 人参とピーマンのきんぴら 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏のピカタ コールスロー さつまいもの甘煮 お浸し 若布とえのきの生姜醤油和え 	<ul style="list-style-type: none"> 鮭の粕味噌漬け焼き 大根とツナの炒め煮 かき揚げ 小松菜ともやしの磯和え ソーセージとキャベツのサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の玉葱ソース 人参のピーナッツ和え 卵焼き ひじきサラダ 白菜と揚げの煮浸し 	<ul style="list-style-type: none"> 豚のお好み揚げ 春雨とキャベツの炒め物 小松菜ののり和え 煮物 お浸し
24 振替休日	25	26	27	28
お休み	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚フライ 煮物 春雨ともやしのカレー炒め ほうれん草のえのき和え わあっと煮 	<ul style="list-style-type: none"> 塩鮭 きんぴらごぼう 白菜の甘酢炒め 人参の白和え いんげんのごまマヨ和え 	<ul style="list-style-type: none"> アジフライ 大根と水菜のサラダ ナムル ふきとコンニャクの油炒め かぼちゃの甘煮 	<ul style="list-style-type: none"> 豚の三五八漬焼き ジャーマンポテト さくさくなます 柚子胡椒和え 小松菜とあげの煮浸し

土 (夕食のみ)
1
<ul style="list-style-type: none"> 白身魚のケチャップあんかけ 煮物 バンバンジー 白菜の柚子胡椒和え ゆで野菜のごまマヨネーズ
8
<ul style="list-style-type: none"> 焼鯖の和風漬け 竹輪と舞茸の味噌炒め 卵焼き お浸し じゃが芋とベーコンの炒め物
15
<ul style="list-style-type: none"> ゆで豚のねぎ味噌和え 生揚げと野菜の煮物 かき揚げ 小松菜のごま和え キャベツのオイスターソース炒め
22
<ul style="list-style-type: none"> 鶏のマスタード焼き あぶ玉 じゃが芋とコーンのソテー ナムル キャベツののり和え
29
<ul style="list-style-type: none"> 鶏の唐揚げ 五目酢炒め きのこ入り炒り卵 ほうれん草と人参のごま和え もやしのおかか和え

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