

2020年

3月メニュー表

土曜日は夕食のみ

月	火	水	木	金	土(夕食のみ)	
2 ・鯖のカレームニエル ・煮物 ・人参と揚げのごまみそ炒め ・キャベツとりんごのサラダ ・セロリのきんぴら	3 ・鶏のごま揚げ ・五目豆 ・じゃが芋のカレーきんぴら ・中華風甘酢漬 ・挽肉ともやしの卵炒め	4 ・鯖のつけ焼き ・春雨サラダ ・ごぼうとコンニャクのピリ辛煮 ・ナムル ・かき揚げ	5 ・白身魚の味噌マヨ焼き ・いんげんのベーコン炒め ・さつま芋のオレンジ煮 ・白菜とあげの煮浸し ・もやしのごま酢和え	6 ・煮込みハンバーグ ・芋とじゃこの煮物 ・えのきのしそ酢和え ・ひじきサラダ ・お浸し	7 ・鶏肉のガーリックパン粉焼き ・竹輪と舞茸の味噌炒め ・マカロニサラダ ・お浸し ・煮豆	
9 ・鶏の玉葱ソース ・かぼちゃの天ぷら ・白菜とベーコンの洋風煮浸し ・煮物 ・お浸し	10 ・メンチカツ ・お浸し ・もやしとニラのごま和え ・さくさくなます ・キャベツののり和え	11 ・鯖の三五八漬け ・サーセイジとキャベツのサラダ ・大根と揚げの煮物 ・人参の白和え ・もやしとしめじのおかか和え	12 ・チキンカツ ・かぼちゃの甘煮 ・小松菜のごま和え ・野菜の甘酢漬 ・白菜の柚子胡椒和え	13 ・白身魚の香味ソース ・白菜の甘酢炒め ・友禅煮 ・ゆで野菜のごまマヨネーズ ・きのこのソテー	14 ・鯖の竜田揚げ ・きんぴらごぼう ・ねぎと椎茸の卵焼き ・チャンプルー ・小松菜ののり和え	
16 ・アジのカレームニエル ・コールスロー ・人参のピーナッツ和え ・玉葱の卵とじ ・スパゲッティケチャップ炒め	17 ・鶏のくわ焼き ・ツナとコーンのサラダ ・あぶ玉 ・お浸し ・白菜のエノキ和え	18 ・赤魚の煮付け ・もやしと卵の炒め物 ・煮物 ・小松菜のじゃこ炒め ・かき揚げ	19 ・鶏の唐揚げ ・高野豆腐の卵とじ ・五目酢炒め ・人参とインゲンのピーナッツ和え ・ほうれん草とコーンの和え物	20 春分の日 お休み	21 ・ハンバーグ ・ポテトサラダ ・煮物 ・キャベツと人参のごま和え ・なます	
23 ・ゆで豚のねぎ味噌和え ・さつま芋とさざ波昆布の煮物 ・卵焼き ・人参と小松菜の白和え ・おかか和え	24 ・鶏のカレー焼き ・野菜の炒め煮 ・白菜のクリーム煮 ・豆サラダ ・ニラとえのきの卵とじ	25 ・キャベツ入りメンチカツ ・ほうれん草ののり和え ・大根と人参のきんぴら ・野菜の香り和え ・酢の物	26 ・白身魚のマヨネーズ焼き ・ナムル ・竹輪と小松菜の柚子胡椒和え ・かき揚げ ・おでん	27 ・豚のピリ辛焼き ・ひじきの煮物 ・春雨とキャベツの炒め物 ・卵焼き ・きのこのおろし和え	28 ・塩鯖 ・厚揚げとキャベツの辛味噌炒め ・じゃこピーマン ・ふきと揚げの煮物 ・さつま芋の甘煮	
30 ・ホッケフライ ・大根と薩摩揚げの煮物 ・キャベツの梅肉和え ・がんもの煮浸し ・きのこ入り炒り卵	31 ・アジの南蛮漬け ・かき揚げ ・人参とキャベツのごま酢和え ・いんげんのピリ辛味噌炒め ・お浸し				<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>特別弁当1,000円5個以上より承ります。お祝い や会議、ちょっとした集まりにいかがでしょうか。 ご相談ください。</p> </div>	

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時までに申し込み下さい。
- * 月曜配達分は前の週の金曜日お昼12時までに申し込み下さい。
- * 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