

2020年

4月 メニュー表

土曜日は夕食のみ

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土(夕食のみ) |
|--|--|---|---|--|--|
| <p>※気温が高くなってきました。当日中にお召し上がりください。 ※都合によりメニューが変更になることがあります。</p> | | <p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ハンバーグ 春雨ともやしのカレー炒め ほうれん草入り炒り卵 ごぼうとさざ波昆布の炒め煮 大根の梅しそ和え | <p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> 塩鮭 煮物 人参としめじの白和え はんぺんと水菜のサラダ 白菜の甘酢炒め | <p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏の照りマヨ焼き わあつと煮 なます 小松菜のじゃこ炒め 柚子胡椒和え | <p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> 白身魚フライ 大根とツナの炒め煮 スパゲティサラダ お浸し 竹輪と長ねぎの炒め物 |
| <p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> アジフライ 卵焼き 春雨サラダ 切干大根の煮物 きゅうりのなめ茸和え | <p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏唐揚げのチリソース がんもの煮浸し じゃが芋とセロリの炒め物 中華風甘酢漬 お浸し | <p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> 白身魚の香味ソース ひじきの煮物 人参とキャベツのごま酢和え 卵焼き 煮豆 | <p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ゆで豚のねぎ味噌和え じゃが芋の炒め煮 白菜とベーコンの洋風煮浸し さくさくなます お浸し | <p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> 鯖の味噌煮 大豆と昆布の煮物 キャベツのサラダ いんげんのごまだれ ニラとエノキの卵とじ | <p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏のマーマレード焼き 煮物 ナムル ジャーマンポテト キャベツとしめじのおかか和え |
| <p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ホッケ三五八漬焼き 肉じゃが 大根のごま酢和え 五目きんぴら きのこのソテー | <p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のガーリックパン粉焼き かき揚げ 五目豆 もやしと卵の炒め物 野菜炒め | <p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> メンチカツ 人参とピーマンのきんぴら しめじのおかか和え 野菜の甘酢漬 ほうれん草ののり和え | <p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> ポークチャップ ふきとコンニャクの油炒め お浸し もやしとニラのごま和え ポテトとコーンの卵炒め | <p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> 鯖のカレームニエル 卵焼き 切干大根の中華風 人参と揚げのごまみそ炒め 高野豆腐とひじきの煮物 | <p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤魚の味噌漬焼き 人参の白和え さつま芋のオレンジ煮 マカロニと卵のサラダ 酢の物 |
| <p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏のくわ焼き じゃが芋とベーコンの炒め物 小松菜としめじの辛子和え 野菜の炒め煮 チャンプルー | <p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> 鯖の竜田揚げ 大根と薩摩揚げの煮物 酢の物 卵焼き 白菜の柚子胡椒和え | <p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> 白身魚フライ 人参サラダ 厚揚げとキャベツの辛味噌炒 ほうれん草とエノキの和え物 ひじきと人参のツナマヨ和え | <p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤魚の粕味噌漬焼き あぶ玉 酢味噌和え 春雨ともやしの炒め物 さつま芋サラダ | <p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> とり天 炒り卵 生揚げと野菜の煮物 えのきのしそ酢和え ピーマンのおかか和え | <p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚の生姜焼き 煮物 大根サラダ ほうれん草のピーナッツ和え キャベツの梅肉和え |
| <p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> アジのカレームニエル さつま芋とさざ波昆布の煮物 人参としめじの白和え マカロニサラダ なます | <p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> 塩鯖 かき揚げ ふきとがんもの煮物 お休みサラダ 小松菜としめじのエノキ和え | <p>29 昭和の日</p> <p>お休み</p> | <p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏の味噌マヨ焼き じゃが芋のカレーきんぴら ふろふき大根 ほうれん草と人参のごま和え もやしと卵の炒め物 | | |

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