

2020年

5月 メニュー表

土曜日は夕食のみ

月	火	水	木	金
<p>気温が高くなってきましたので、なるべく早めにお召し上がりください。</p>				<p>1日は筍ご飯</p>
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8
お休み	お休み	お休み	<ul style="list-style-type: none"> 塩鮭 煮物 ツナとキャベツのサラダ 炒り卵 野菜炒め 	<ul style="list-style-type: none"> メンチカツ ふろふき大根 じゃこピーマン お浸し 酢の物
11	12	13	14	15
<ul style="list-style-type: none"> ホツケの香味ソース キャベツの卵とじ 大根としめじの梅和え きんぴらごぼう 白菜の柚子胡椒和え 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の唐揚げ じゃが芋とセロリの炒め物 マカロニサラダ 五目豆 お浸し 	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚フライ 卵焼き 酢味噌和え ふきのきんぴら フライドかぼちゃ 	<ul style="list-style-type: none"> アジのカレームニエル がんもの煮浸し さつま芋の天ぷら 大根のごま酢和え 友禅煮 	<ul style="list-style-type: none"> サバの味噌煮 ほうれん草の胡麻和え 白菜のクリーム煮 新玉ねぎのサラダ 挽肉ともやしのカレー炒め
18	19	20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> ゆで豚のサラダドレッシング 煮物 キャベツと人参のピーナッツ和え スパゲッティケチャップ炒め 若布とコーンのサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のガーリックパン粉焼き 天ぷら 高野豆腐とひじきの煮物 ゆで野菜のみそマヨネーズ きゅうりと若布の生姜醤油和え 	<ul style="list-style-type: none"> 鯖のカレームニエル いんげんと竹輪のごま和え ごぼうとコンニャクのピリ辛煮 白菜とベーコンの洋風煮浸し アスパラのマヨネーズかけ 	<ul style="list-style-type: none"> 煮込みハンバーグ ほうれん草のサラダ もやしと卵の炒め物 五目酢炒め 白菜のエノキ和え 	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚の粕味噌漬焼き さつま芋サラダ 小松菜と揚げの煮浸し かき揚げ 大根と人参のきんぴら
25	26	27	28	29
<ul style="list-style-type: none"> 鶏のごま揚げ さつま芋のオレンジ煮 卵焼き 中華サラダ ほうれん草ののり和え 	<ul style="list-style-type: none"> 豚のピリ辛焼き 竹輪と長葱の炒め物 ナムル 切干大根の煮物 小松菜のじゃこ炒め 	<ul style="list-style-type: none"> 白身魚のチャンチャン焼 煮物 ほうれん草入り炒り卵 かぼちゃの甘煮 キャベツのサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> とり天 もやしとニラのごま和え 回鍋肉 お浸し さくさくなます 	<ul style="list-style-type: none"> ホツケフライ 大根と水菜のサラダ きのこのソテー ひじきと大豆の煮物 きゅうりのなめ茸和え

土 (夕食のみ)
2
<ul style="list-style-type: none"> 鶏の玉葱ソース ポテトサラダ ひじきの煮物 きのこのおろし酢和え もやしのおかか和え
9
<ul style="list-style-type: none"> 白身魚のきのこあんかけ 大根と揚げの煮物 春雨ともやしのカレー炒め ナムル さつま芋の甘煮
16
<ul style="list-style-type: none"> 鶏のつくね煮 高野豆腐の卵とじ いんげんのベーコン炒め 切干大根のナムル キャベツののり和え
23
<ul style="list-style-type: none"> にしんの竜田揚げ 酢の物 ほうれん草とエノキの和え物 おでん キャベツとりんごのサラダ
30
<ul style="list-style-type: none"> 塩鯖 野菜の醤油漬 ジャーマンポテト お浸し あぶ玉

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。

* 月曜日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