

2021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
 <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p style="text-align: center;">お知らせ さわやか福祉財団様の「地域 助け合い基金」より助成を受 けました</p> </div>				
1 お休み				
4	5	6	7	8
<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のガーリックパン粉焼き 炒り卵 高野豆腐と玉葱の煮物 いんげんのごまだれ きのこのソテー 	<ul style="list-style-type: none"> 鯖の辛味噌煮 かぼちゃの甘煮 春雨とキャベツの炒め物 マカロニサラダ 酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の味噌漬焼き 友禅煮 かき揚げ 卵焼き 法蓮草とソーセージの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> アジフライ もやしのごま和え 煮物 えのきのしそ酢和え 人参と小松菜の白和え 	<ul style="list-style-type: none"> ホッケの香味ソース 高野豆腐とひじきの煮物 お休みサラダ じゃが芋とベーコンの炒め物 キャベツとしめじのおかか和え
11 成人の日	12	13	14	15
	<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"> 豚のお好み揚げ 卵焼き 煮物 小松菜ののり和え きのこのおろし酢和え 	<ul style="list-style-type: none"> にしんのかまくら 舞茸と葱の味噌炒め キャベツとりんごのサラダ じゃが芋のカレーきんぴら 五目豆 	<ul style="list-style-type: none"> メンチカツ もやしとシメジののり和え インゲンの梅かつお和え 野菜の甘酢漬 キャベツの煮物
18	19	20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> ホッケフライ 春雨サラダ キャベツと人参のごま和え 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 ほうれん草ののり和え 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の唐揚げ わあっと煮 竹輪と小松菜のゆず胡椒和え おでん いんげんと人参の味噌和え 	<ul style="list-style-type: none"> 焼鯖の和風漬 おかか和え さつま芋とさざ波昆布の煮物 ナムル 白菜とベーコンの洋風煮浸し 	<ul style="list-style-type: none"> 煮込みハンバーグ なます ピーマンのおかか和え かき揚げ もやしとニラのごま和え
25	26	27	28	29
<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のカレー焼き 煮物 かぼちゃの天ぷら 人参サラダ キャベツののり和え 	<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 玉葱の卵とじ 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 ポテトサラダ 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)
2 お休み
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">土曜日は 夕食のみ</p> </div>
9
<ul style="list-style-type: none"> 豚の生姜焼き おでん ピーマンのピーナッツ炒め お浸し ほうれん草とエノキの和え物
16
<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 竹輪と胡瓜のわさびマヨ
23
<ul style="list-style-type: none"> アジのカレームニエル 卵焼き ゆで野菜の味噌マヨ 春雨の炒め物 大根と人参のきんぴら
30
<ul style="list-style-type: none"> ゆで豚の梅風味和え さつま芋の甘煮 ささみとキャベツ柚子胡椒和え ほうれん草とコーンの和え物 五目きんぴら

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