

2021年

# 2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。予めご了承ください。

月	火	水	木	金
 <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>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>				
<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アジのカレームニエル</li> <li>・人参と揚げの胡麻味噌炒め</li> <li>・五目豆</li> <li>・キャベツとりんごのサラダ</li> <li>・ほうれん草のピーナッツ和え</li> </ul>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・メンチカツ</li> <li>・ふろふき大根</li> <li>・お浸し</li> <li>・小松菜ともやしの磯和え</li> <li>・キャベツの梅肉和え</li> </ul>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・塩鮭</li> <li>・炒り卵</li> <li>・中華風甘酢漬</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・セロリのきんぴら</li> </ul>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚のチャンチャン焼き</li> <li>・切干大根の煮物</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・がんもの煮浸し</li> <li>・いんげんのごまだれ</li> </ul>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・豚のくわ焼き</li> <li>・煮物</li> <li>・フライドかぼちゃ</li> <li>・酢の物</li> <li>・おほか和え</li> </ul>
<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏唐揚げのチリソース</li> <li>・煮物</li> <li>・キャベツと人参のピーナッツ和え</li> <li>・はんぺんと水菜のサラダ</li> <li>・お浸し</li> </ul>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・にしんの竜田揚げ</li> <li>・野菜の甘酢漬</li> <li>・白菜のクリーム煮</li> <li>・スパゲッティケチャップ炒め</li> <li>・ナムル</li> </ul>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ほっけの三五八漬焼き</li> <li>・さつま芋のオレンジ煮</li> <li>・卵焼き</li> <li>・かき揚げ</li> <li>・お浸し</li> </ul>	<p><b>11 建国記念の日</b></p> <p style="text-align: center;"><b>お休み</b></p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・赤魚の煮付け</li> <li>・野菜の香りและ</li> <li>・かぼちゃの天ぷら</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・お浸し</li> </ul>
<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚の甘酢あんかけ</li> <li>・ひじきの煮物</li> <li>・擬製豆腐</li> <li>・ささみとキャベツの柚子胡椒和え</li> <li>・人参とピーマンのきんぴら</li> </ul>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏のピカタ</li> <li>・コールスロー</li> <li>・さつま芋の甘煮</li> <li>・お浸し</li> <li>・わかめとえのきの生姜醤油和え</li> </ul>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭の粕味噌漬け焼き</li> <li>・大根とツナの炒め煮</li> <li>・かき揚げ</li> <li>・小松菜としめじの磯和え</li> <li>・ソーセージとキャベツのサラダ</li> </ul>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏のマスタード焼き</li> <li>・人参のピーナッツ和え</li> <li>・卵焼き</li> <li>・ひじきサラダ</li> <li>・白菜とあげの煮浸し</li> </ul>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・赤魚の味噌漬け焼き</li> <li>・春雨ともやしのカレー炒め</li> <li>・小松菜の白和え</li> <li>・煮物</li> <li>・かぼちゃサラダ</li> </ul>
<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚フライ</li> <li>・煮物</li> <li>・春雨とキャベツの炒め物</li> <li>・ほうれん草のえのき和え</li> <li>・じゃがいもとセロリの炒め物</li> </ul>	<p><b>23 天皇誕生日</b></p> <p style="text-align: center;"><b>お休み</b></p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・塩鮭</li> <li>・きんぴらごぼう</li> <li>・白菜の甘酢炒め</li> <li>・にんじんの白和え</li> <li>・いんげんのごまマヨ和え</li> </ul>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アジフライ</li> <li>・大根と水菜のサラダ</li> <li>・ナムル</li> <li>・ふきとコンニャクの油炒め</li> <li>・かぼちゃの甘煮</li> </ul>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・豚の三五八漬焼き</li> <li>・ジャーマンポテト</li> <li>・さくさくなます</li> <li>・ゆず胡椒和え</li> <li>・小松菜とあげの煮浸し</li> </ul>

土 (夕食のみ)
<p>土曜日は 夕食のみ</p>
<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・焼鯖の和風漬け</li> <li>・竹輪と舞茸の味噌炒め</li> <li>・卵焼き</li> <li>・お浸し</li> <li>・じゃが芋とベーコンの炒め物</li> </ul>
<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆで豚のねぎ味噌和え</li> <li>・生揚げと野菜の煮物</li> <li>・わあっと煮</li> <li>・小松菜のじゃこ炒め</li> <li>・もやしとシメジの梅和え</li> </ul>
<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏の玉葱ソース</li> <li>・あぶ玉</li> <li>・ほうれん草とコーンの和え物</li> <li>・ナムル</li> <li>・じゃこピーマン</li> </ul>
<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏のつくね煮</li> <li>・五目酢炒め</li> <li>・きのこ入り炒り卵</li> <li>・ほうれん草と人参のごま和え</li> <li>・もやしのおほか和え</li> </ul>

- 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