2021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）
1 ・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	**2** ・鶏のごま揚げ ・五目豆 ・じゃが芋の炒め煮 ・中華風甘酢漬 ・ほうれん草とエノキの和え物	**3** ・鮭のつけ焼き ・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	**4** ・白身魚の味噌マヨ焼き ・ほうれん草のサラダ ・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	**5** ・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 ・ひじきの煮物 ・お浸し	**6** ・鶏肉のガーリックパン粉焼き ・柚子胡椒和え ・マカロニサラダ ・お浸し ・煮豆
8 ・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 ・ごぼうとさざ波昆布の煮物 ・お浸し	**9** ・メンチカツ ・お浸し ・フキのきんぴら ・さくさくなます ・キャベツののり和え	**10** ・鯖の三五八漬け ・ソーセージとキャベツのサラダ ・大根と揚げの煮物 ・人参と小松菜の白和え ・もやしとシメジのおかか和え	**11** ・チキンカツ ・かぼちゃの甘煮 ・ほうれん草のごま和え ・野菜の甘酢漬 ・白菜の柚子胡椒和え	**12** ・白身魚の香味ソース ・いんげんのベーコン炒め ・友禅煮 ・ゆで野菜のごまマヨネーズ ・きのこのソテー	**13** ・鯖のしょうゆ漬け ・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
15 ・アジのカレームニエル ・コールスロー ・春菊と椎茸の和え物 ・玉葱の卵とじ ・スパゲッティケチャップ炒め	**16** ・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	**17** ・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	**18** ・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	**19** ・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	**20 春分の日** **お休み**
22 ・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 ・人参の白和え ・おかか和え	**23** ・鶏肉のカレー焼き ・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	**24** ・塩鮭 ・わあっと煮 ・大根と人参のきんぴら ・卵とほうれん草のサラダ ・いんげんと人参のごま味噌和え	**25** ・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	**26** ・豚のピリ辛焼き ・ひじきサラダ ・春雨とキャベツの炒め物 ・卵焼き ・きのこのおろし和え	**27** ・塩鯖 ・厚揚とキャベツの辛味噌炒め ・じゃこピーマン ・ふきとこんにゃくの油炒め ・さつま芋の甘煮
29 ・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	**30** ・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	**31** ゆで鶏のごま味噌がらめ さつま芋のサラダ さざ波昆布の土佐煮 ほうれん草入り炒り卵 おかか和え			

〈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

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