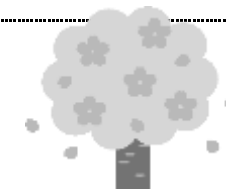


2021年

# 4月 メニュー表

土曜日は夕食のみ

月	火	水	木	金	
<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>			<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・塩鮭</li> <li>・煮物</li> <li>・人参としめじの白和え</li> <li>・はんぺんと水菜のサラダ</li> <li>・白菜の甘酢炒め</li> </ul>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉の照りマヨ焼き</li> <li>・わあっと煮</li> <li>・なます</li> <li>・小松菜のじゃこ炒め</li> <li>・柚子胡椒和え</li> </ul>	
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アジフライ</li> <li>・卵焼き</li> <li>・春雨サラダ</li> <li>・切干大根の煮物</li> <li>・きゅうりのなめ茸和え</li> </ul>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏の唐揚げ</li> <li>・小松菜と揚げの煮浸し</li> <li>・じゃが芋のカレーきんぴら</li> <li>・中華風甘酢漬</li> <li>・お浸し</li> </ul>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚の香味ソース</li> <li>・ひじきの煮物</li> <li>・人参とキャベツのごま酢和え</li> <li>・卵焼き</li> <li>・煮豆</li> </ul>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆで豚のねぎ味噌和え</li> <li>・芋と揚げの煮物</li> <li>・白菜とベーコンの洋風煮浸し</li> <li>・さくさくなます</li> <li>・お浸し</li> </ul>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鯖の味噌煮</li> <li>・大豆と昆布の煮物</li> <li>・キャベツのサラダ</li> <li>・いんげんのごまだれ</li> <li>・ニラとエノキの卵とじ</li> </ul>	
<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ホツケの三五八漬焼き</li> <li>・肉じゃが</li> <li>・大根のごま酢和え</li> <li>・きんぴらごぼう</li> <li>・きのこのソテー</li> </ul>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉のガーリックパン粉焼き</li> <li>・かき揚げ</li> <li>・五目豆</li> <li>・もやしと卵の炒め物</li> <li>・野菜炒め</li> </ul>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・メンチカツ</li> <li>・人参とピーマンのきんぴら</li> <li>・しめじのおかか和え</li> <li>・野菜の甘酢漬</li> <li>・ほうれん草の海苔和え</li> </ul>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ポークチャップ</li> <li>・ふきとコンニャクの油炒め</li> <li>・お浸し</li> <li>・もやしとニラのごま和え</li> <li>・ポテトとコーンの卵炒め</li> </ul>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鯖のカレームニエル</li> <li>・卵焼き</li> <li>・切干大根の中華風</li> <li>・人参と揚げのごま味噌炒め</li> <li>・高野豆腐とひじきの煮物</li> </ul>	
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏のくわ焼き</li> <li>・じゃが芋とベーコンの炒め物</li> <li>・小松菜としめじの辛子和え</li> <li>・野菜の炒め煮</li> <li>・チャンプルー</li> </ul>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鯖の竜田揚げ</li> <li>・大根と薩摩揚げの煮物</li> <li>・酢の物</li> <li>・卵焼き</li> <li>・白菜の柚子胡椒和え</li> </ul>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚の甘酢あんかけ</li> <li>・人参サラダ</li> <li>・厚揚げとキャベツの辛味噌炒</li> <li>・ほうれん草とエノキの和え物</li> <li>・ひじきと人参のツナマヨ和え</li> </ul>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・赤魚の粕味噌漬焼き</li> <li>・あぶ玉</li> <li>・酢味噌和え</li> <li>・春雨ともやしの炒め物</li> <li>・さつま芋サラダ</li> </ul>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・とり天</li> <li>・炒り卵</li> <li>・生揚げと野菜の煮物</li> <li>・えのきのしそ酢和え</li> <li>・ピーマンのおかか和え</li> </ul>	
<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アジのカレームニエル</li> <li>・さつま芋の甘煮</li> <li>・人参としめじの白和え</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・なます</li> </ul>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・塩鯖</li> <li>・かき揚げ</li> <li>・ふきとがんもの煮物</li> <li>・お休みサラダ</li> <li>・小松菜としめじのエノキ和え</li> </ul>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏の味噌マヨネーズ焼き</li> <li>・じゃが芋とセロリの炒め物</li> <li>・ふろふき大根</li> <li>・ほうれん草と人参のごま和え</li> <li>・もやしと卵の炒め物</li> </ul>	<p>29</p> <p><b>お休み</b></p>		<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハンバーグ</li> <li>・春雨サラダ</li> <li>・いんげんのベーコン炒め</li> <li>・ごぼうとさざ波昆布の炒め煮</li> <li>・大根とツナの炒め煮</li> </ul>

土 (夕食のみ)
<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>赤魚の煮付け</li> <li>・おでん</li> <li>・スパゲティサラダ</li> <li>・お浸し</li> <li>・舞茸と葱の味噌炒め</li> </ul>
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏のマーマレード焼き</li> <li>・煮物</li> <li>・ナムル</li> <li>・ジャーマンポテト</li> <li>・キャベツとしめじのおかか和え</li> </ul>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・赤魚の味噌漬焼き</li> <li>・人参の白和え</li> <li>・さつま芋のオレンジ煮</li> <li>・マカロニと卵のサラダ</li> <li>・酢の物</li> </ul>
<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・豚の生姜焼き</li> <li>・煮物</li> <li>・大根サラダ</li> <li>・ほうれん草のピーナッツ和え</li> <li>・キャベツの梅肉和え</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