

2021年

5月 メニュー表

土曜日は夕食のみ

月	火	水	木	金
31 ・にしんの竜田揚げ ・酢の物 ・はんぺんとほうれん草のサラダ ・おでん ・もやしとニラの胡麻和え	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。			
3 憲法記念日 お休み	4 みどりの日 お休み	5 こどもの日 お休み	6 ・塩鮭 ・煮物 ・ツナとキャベツのサラダ ・炒り卵 ・野菜炒め	7 ・メンチカツ ・ふろふき大根 ・じゃこピーマン ・お浸し ・酢の物
10 ・ホッケの香味ソース ・キャベツの卵とじ ・切干大根の中華風 ・きんぴらごぼう ・白菜の柚子胡椒和え	11 ・鶏の唐揚げ ・じゃがいもとセロリの炒め物 ・マカロニサラダ ・五目豆 ・お浸し	12 ・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	13 ・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	14 ・鯖の味噌煮 ・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
17 ・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	18 ・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	19 ・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	20 ・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	21 ・白身魚の粕味噌焼き ・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
24 ・豚のくわ焼き ・さつま芋のオレンジ煮 ・きのこ入り炒り卵 ・中華サラダ ・ほうれん草ののり和え	25 ・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	26 ・白身魚のチャンチャン焼き ・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	27 ・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	28 ・ホッケフライ ・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)
1 ・鶏の玉葱ソース ・ポテトサラダ ・ひじきの煮物 ・ほうれん草とコーンの和え物 ・キノコののり酢和え
8 ・豚の三五八漬け焼き ・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
15 ・煮込みハンバーグ ・高野豆腐の卵とじ ・いんげんのベーコン炒め ・小松菜としめじの辛し和え ・切干大根の煮物
22 ・アジの南蛮漬け ・煮豆 ・竹輪と小松菜のゆず胡椒和え ・チャンプルー ・春雨サラダ
29 ・塩鯖 ・野菜の醤油漬け ・ジャーマンポテト ・玉葱の卵とじ ・お浸し

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