

2022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
1月31日 ・白身魚の味噌マヨ焼き ・ふきと揚げの煮物 ・酢の物 ・じゃが芋とセロリの炒め物 ・かき揚げ				1/21はメンチの日 詳細は裏面を ご覧ください。
3 お休み 	4 ・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	5 ・赤魚の味噌漬焼き ・友禅煮 ・かき揚げ ・卵焼き	6 ・アジフライ ・煮物 ・酢味噌和え ・人参と小松菜の白和え	7 ・鶏のママレード焼き ・おでん ・もやしと卵の炒め物 ・お浸し ・ほうれん草とエノキの和え物
10 成人の日 	11  ・塩鯖 ・さくさくな ・さつま芋 ・ほうれん草のごま和え ・野菜炒め	 ・小松菜ののり和え ・かぼちゃのソテー	め ラダ ・白和え ・五目豆	14 ・煮込みハンバーグ ・なます ・かき揚げ ・白菜のエノキ和え ・キャベツと人参のピーナツ和え
17 ・ほっけフライ ・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	18 ・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	19 ・鶏の唐揚げ ・ごぼうとコンニャクのピリ辛煮 ・キャベツの梅肉和え ・炒り卵 ・人参といんげんのピーナツ和え	20 ・鯖の香漬け ・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	21 メンチの日 ・メンチカツ ・もやしとしめじの海苔和え ・ピーマンのおかか和え ・野菜の甘酢漬け ・キャベツの煮物
24 ・鶏肉のカレー焼き ・煮物 ・かぼちゃの天ぷら ・人参サラダ ・竹輪と小松菜の柚子胡椒和え	25 ・ほっけの三五八漬焼き ・春雨ともやしの炒め物 ・厚揚げのねぎ味噌かけ ・ほうれん草とコーンの和え物 ・ジャーマンポテト	26 ・アジの南蛮漬け ・卵焼き ・いんげんのピリ辛味噌炒め ・スパゲティケチャップ炒め ・切干大根の煮物	27 ・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	28 ・豚の生姜焼き ・ほうれん草入り炒り卵 ・ひじきの煮物 ・酢の物 ・もやしとニラのごま和え

土 (夕食のみ)
1 お休み <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> 土曜日は 夕食のみ </div>
8 ・ホッケの粕味噌漬焼き ・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 ・シャキシャキピーマン
15 ・塩鮭 ・生揚げと野菜の煮物 ・ナムル ・竹輪と胡瓜のわさびマヨ ・野菜のカレー煮
22 ・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
29 ・ゆで豚の梅風味和え ・さつま芋の甘煮 ・蒸し鶏とキャベツ柚子胡椒和え ・ほうれん草のピーナツ和え ・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

- * 日曜日祝日を除く前日の12:00
までとなります。
- * 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