

2022年

2月 メニュー表

月	火	水	木	金	土 (夕食のみ)
土曜日は 夕食のみ	1 ・鶏のピカタ ・コールスロー ・さつま芋の甘煮 ・お浸し ・もやしとしめじの海苔和え	2 ・塩鮭 ・炒り卵 ・マカロニサラダ ・ひじきと大豆の煮物 ・中華風甘酢漬	3 ・アジのカレームニエル ・切干大根の煮物 ・ポテトサラダ ・がんもの煮浸し ・インゲンのごまだれ	4 ・豚のくわ焼き ・煮物 ・フライドかぼちゃ ・酢の物 ・シャキシャキピーマン	5 ・焼鯖の和風漬 ・大根と竹輪の味噌煮 ・卵焼き ・お浸し ・ジャーマンポテト
	7 ・鶏の唐揚げ ・煮物 ・キャベツと人参のピーナッツ和え ・はんぺんと水菜のサラダ ・いんげんの梅かつお和え	8 ・ニシンの竜田揚げ ・野菜の甘酢漬 ・白菜のクリーム煮 ・スパゲッティケチャップ炒め ・ナムル	9 ・ほっけの三五八漬焼き ・さつま芋のオレンジ煮 ・卵焼き ・かき揚げ ・お浸し	10 ・赤魚の煮付け ・野菜の香り和え ・かぼちゃの天ぷら ・ごぼうサラダ ・ほうれん草の胡麻和え	11 建国記念の日 お休み
14 ・白身魚の甘酢あんかけ ・ひじきの煮物 ・擬製豆腐 ・蒸し鶏とキャベツの柚子胡椒和え ・豆サラダ	15 メンチの日! ・メンチカツ ・ふるふき大根 ・小松菜としめじの磯和え ・じゃこピーマン ・わかめとえのきの生姜醤油和え	16 ・鮭の粕味噌漬け焼き ・大根とツナの炒め煮 ・かき揚げ ・もやしのおかか和え ・ソーセージとキャベツのサラダ	17 ・鶏のマスタード焼き ・人参のピーナッツ和え ・卵焼き ・ひじきサラダ ・白菜とあげの煮浸し	18 ・赤魚の味噌漬け焼き ・春雨ともやしのカレー炒め ・小松菜の白和え ・煮物 ・かぼちゃサラダ	19 ・煮込みハンバーグ ・あぶ玉 ・ほうれん草とコーンの和え物 ・ナムル ・キャベツの梅肉和え
21 ・白身魚フライ ・煮物 ・春雨とキャベツの炒め物 ・ほうれん草のえのき和え ・じゃが芋とセロリの炒め物	22 ・塩鯖 ・きんぴらごぼう ・人参の白和え ・インゲンのベーコン炒め ・きのこ入り炒り卵	23 天皇誕生日 お休み	24 ・アジフライ ・大根と水菜のサラダ ・ナムル ・ふきとコンニャクの油炒め ・かぼちゃの甘煮	25 ・豚の味噌焼き ・じゃが芋とベーコンの炒め物 ・さくさくなます ・ゆず胡椒和え ・おかか和え	26 ・鶏のつくね煮 ・五目酢炒め ・もやしと卵の炒め物 ・ほうれん草と人参のごま和え ・キャベツと薩摩揚げの煮物
28 ・豚肉のおろし煮 ・春雨サラダ ・卵焼き ・人参といんげんのピーナッツ和え ・高野豆腐とひじきの煮物	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>お知らせ!</p> <p>3月におはぎを販売予定しています。</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>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。</p> </div>				

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