

2022年

3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 ・鶏のマーマレード焼き ・ごぼうとコンニャクのピリ辛煮 ・人参と揚げのごま味噌炒め ・カボチャのソテー ・酢の物	2 ・ホツケの粕味噌漬焼 ・ソーセージとキャベツのサラダ ・煮物 ・ナムル ・かき揚げ	3 ・白身魚のチャンチャン焼き ・ほうれん草のサラダ ・きのこ入り炒り卵 ・白菜とあげの煮浸し ・さつま芋のオレンジ煮	4 ・煮込みハンバーグ ・さやいんげんのピリ辛味噌炒め ・春雨ともやしの炒め物 ・切干大根の煮物 ・お浸し	5 ・赤魚の味噌漬け焼き ・生揚げと野菜の煮物 ・煮豆 ・ほうれん草とソーセージの和え物 ・セロリのきんぴら
	7 ・ゆで豚の味噌マヨネーズ和え ・かぼちゃの天ぷら ・白菜とベーコンの洋風煮浸し ・友禅煮 ・お浸し	8 ・チキンカツ ・お浸し ・スパゲッティケチャップ炒め ・さくさくなます ・キャベツののり和え	9 ・鯖の三五八漬け ・はんぺんと水菜のサラダ ・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	10 メンチの日 ・メンチカツ ・フキのきんぴら ・ほうれん草とえのきの和え物 ・野菜の甘酢漬 ・白菜のゆず胡椒和え	11 ・白身魚の香味ソース ・いんげんのベーコン炒め ・五目豆 ・ゆで野菜のごまマヨネーズ ・きのこのソテー
14 ・アジのカレームニエル ・コールスロー ・じゃがいものごま味噌和え ・玉葱の卵とじ ・竹輪と長葱の炒め物	15 ・鶏のくわ焼き ・野菜炒め ・あぶ玉 ・大根サラダ ・お浸し	16 ・赤魚の煮付け ・もやしと卵の炒め物 ・煮物 ・かき揚げ ・小松菜のじゃこ炒め	17 おはぎ販売 ・鶏の唐揚げ ・フキとがんもの煮物 ・五目酢炒め ・人参とインゲンのピーナツ和え ・ほうれん草とコーンの和え物	18 ・ハンバーグ ・ポテトサラダ ・ひじきと大豆の煮物 ・キャベツと人参のごま和え ・なます	19 ・アジの南蛮漬け ・野菜の炒め煮 ・炒り卵 ・梅肉和え ・しぐれサラダ
21 お休み	22 ・ゆで豚のねぎ味噌和え ・大根と人参のきんぴら ・卵焼き ・人参の白和え ・おかか和え	23 ・塩鯖 ・わあっと煮 ・白菜のクリーム煮 ・豆サラダ ・ほうれん草と人参のごま和え	24 ・白身魚のマヨネーズ焼き ・おでん ・竹輪と小松菜のゆず胡椒和え ・かき揚げ ・ナムル	25 ・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	26 ・塩鯖 ・煮物 ・キャベツと人参のピーナツ和え ・ひき肉ともやしのカレー炒め ・さつま芋の甘煮
28 ・ホッケフライ ・五目きんぴら ・いんげんの梅かつお和え ・がんもの煮浸し ・きゅうりと若布の生姜醤油和え	29 ・赤魚の粕味噌付け焼き ・かき揚げ ・さざ波昆布の土佐煮 ・人参とキャベツのごま酢和え ・ビーフンサラダ	30 ・鶏の照り煮 ・さつま芋のサラダ ・切り干し大根の煮物 ・ほうれん草入り炒り卵 ・白菜のエノキ和え	31 ・豚肉のおろし煮 ・煮物 ・フライドカボチャ ・酢の物 ・小松菜の白和え		

昼食・夕食 (税込価格)

- **レウ弁当** 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 レウ
☎ 684-4999