

2022年

# 5月 メニュー表

土曜日は夕食のみ

月	火	水	木	金	土 (夕食のみ)
<b>2</b> ・豚の生姜焼き ・卵焼き ・コールスロー ・お浸し ・煮物	<b>3 憲法記念日</b>  <b>お休み</b>	<b>4 みどりの日</b>  <b>お休み</b>	<b>5 こどもの日</b>  <b>お休み</b>	<b>6</b> ・塩鮭 ・ふろふき大根 ・ツナとキャベツのサラダ ・かぼちゃの天ぷら ・炒り卵	<b>7</b> ・豚の三五八漬け焼き ・大根の胡麻酢和え ・春雨ともやしの炒め物 ・昆布豆 ・きゅうりと蒸し鶏の柚子胡椒和え
<b>9</b> ・ホッケの香味ソース ・キャベツの卵とじ ・ほうれん草のピーナツ和え ・きんぴらごぼう ・切干大根の中華風	<b>10</b> ・鶏の唐揚げ ・じゃが芋とセロリの炒め物 ・マカロニサラダ ・友禅煮 ・お浸し	<b>11</b> ・白身魚フライ ・卵焼き ・酢味噌和え ・フキと揚げの煮物 ・カボチャの甘煮	<b>12</b> ・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 ・もやしとシメジの梅和え ・五目豆	<b>13</b> <b>メンチの日</b> ・メンチカツ ・煮物 ・じゃこピーマン ・お浸し ・酢の物	<b>14</b> ・鯖の味噌煮 ・ひき肉ともやしのカレー炒め ・ほうれん草の胡麻和え ・大根とツナの炒め煮 ・春雨サラダ
<b>16</b> ・ゆで豚のサラダドレッシング ・煮物 ・スパゲッティケチャップ炒め ・いんげんとうもろこしのご味噌和え ・ほうれん草とエノキの和え物	<b>17</b> ・塩鯖 ・さつま芋とさざ波昆布の煮物 ・卵焼き ・キャベツと人参のピーナツ和え ・アスパラのマヨネーズかけ	<b>18</b> ・鶏肉のガーリックパン粉焼き ・天ぷら ・人参の白和え ・五目酢炒め ・竹輪と小松菜の柚子胡椒和え	<b>19</b> ・煮込みハンバーグ ・ほうれん草とコーンの和え物 ・フキとコンニャクの油炒め ・かき揚げ ・もやしとニラのごま和え	<b>20</b> ・にしんの竜田揚げ ・お浸し ・高野豆腐とひじきの煮物 ・野菜のカレー煮 ・きゅうりと若布の生姜醤油和え	<b>21</b> ・アジの南蛮漬け ・黒豆 ・柚子胡椒和え ・チャンプルー ・大根サラダ
<b>23</b> ・豚のくわ焼き ・高野豆腐の含め煮 ・キノコの胡麻酢和え ・じゃが芋とベーコンの炒め物 ・ほうれん草の海苔和え	<b>24</b> ・ゆで豚の香味ソースかけ ・かき揚げ ・ナムル ・さつまいもの甘煮 ・切干大根の煮物	<b>25</b> ・白身魚のチャンチャン焼き ・煮物 ・ほうれん草入り炒り卵 ・フライドかぼちゃ ・キャベツのサラダ	<b>26</b> ・とり天 ・ひじきの五目煮 ・回鍋肉 ・きゅうりのなめ茸和え ・きのこのソテー	<b>27</b> ・ホッケフライ ・セロリのきんぴら ・エノキのしそ酢和え ・あぶ玉 ・お浸し	<b>28</b> ・鯖のカレームニエル ・野菜の醤油漬け ・ジャーマンポテト ・玉葱の卵とじ ・人参と小松菜の白和え
<b>30</b> ・白身魚の粕味噌焼き ・かき揚げ ・ポテトサラダ ・おでん ・シャキシャキピーマン	<b>31</b> ・アジフライ ・卵焼き ・蒸し鶏とキャベツの柚子胡椒 ・ひじきサラダ ・小松菜のじゃこ炒め	<b>5月13日(金)はメンチの日！！</b> 下記のメニューは5/9(月)までにご注文をお願いします ◆Wメンチカツ弁当 (メンチ2個、副菜4品、漬物、白飯) 880円 ◆Wメンチカツおかずセット (メンチ2個、副菜4品、漬物) 800円 ◆メンチカツ5個パック 900円			※気温が高くなりました。当日中にお召し上がりください。 ※都合によりメニューが変更になることがあります。

昼食・夕食 (税込価格)

- レラ弁当 740円  
エネルギー600kcal前後  
塩分2.5g前後
- おかずセット 660円  
エネルギー300kcal前後  
塩分2.5g前後
- 腎臓食弁当 800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