

2023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。予めご了承ください。

月	火	水	木	金	土 (夕食のみ)
2 	3 <b>土曜日は 夕食のみ</b>	4 ・赤魚の煮付け ・友禅煮 ・かき揚げ ・卵焼き ・ほうれん草とソーセージの和え物	5 ・アジフライ ・煮物 ・酢味噌和え ・人参と小松菜の白和え ・キャベツとシメジのおかか和え	6 ・豚のピリ辛焼き ・ふきと揚げの煮物 ・もやしと卵の炒め物 ・お浸し ・ほうれん草のサラダ	7 ・白身魚の味噌漬け焼き ・高野豆腐の含め煮 ・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
9 <b>お休み</b>	10 ・塩鯖 ・さくさくなます ・さつま芋の天ぷら ・ほうれん草のごま和え ・野菜炒め	11 ・ほっけの粕味噌漬け焼き ・高野豆腐の卵とじ ・煮豆 ・白菜のクリーム煮 ・小松菜としめじの磯和え	12 <b>メンチの日</b> ・メンチカツ ・若布とエノキの生姜醤油和え ・ピーマンのおかか和え ・野菜の甘酢漬け ・キャベツの煮物	13 ・豚のくわ焼き ・ピリ辛こんにゃく ・かき揚げ ・白菜のエノキ和え ・切干大根のナムル	14 ・ゆで鶏のごま味噌がらめ ・きんぴらごぼう ・ほうれん草入り炒り卵 ・スパゲティサラダ ・生揚げと野菜の煮物
16 ・ホッケフライ ・春雨サラダ ・キャベツと人参の胡麻和え ・ふろふき大根 ・酢の物	17 ・ピーマンの肉詰め焼き ・卵焼き ・煮物 ・ツナとコーンのサラダ ・かぼちゃのソテー	18 ・鶏の唐揚げ ・さつま芋とさざ波昆布の煮物 ・いんげんの梅かつお和え ・キノコ入り炒り卵 ・小松菜のごま和え	19 ・鯖の香り漬け ・卵とほうれん草のサラダ ・かぼちゃの甘煮 ・ナムル ・白菜の柚子胡椒和え	20 ・にしんのかまくら ・舞茸と葱の味噌炒め ・キャベツとリンゴのサラダ ・白和え ・五目豆	21 ・アジのカレームニエル ・卵焼き ・ゆで野菜の味噌マヨネーズ ・しめじの炒め物 ・大根と人参のきんぴら
23 ・鶏肉のカレー焼き ・煮物 ・かぼちゃの天ぷら ・人参サラダ ・お浸し	24 ・ほっけの三五八漬け焼き ・春雨ともやしの炒め物 ・高野豆腐と玉葱の煮物 ・ジャーマンポテト ・ひじきサラダ	25 <b>コロッケ販売</b> ・鯖のカレームニエル ・卵焼き ・いんげんのピリ辛味噌炒め ・スパゲッティケチャップ炒め ・切干大根の煮物	26 ・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	27 ・鶏のくわ焼き ・炒り卵 ・かき揚げ ・もやしとニラのごま和え ・フキのきんぴら	28 ・ゆで豚の梅風味和え ・さつまいもの甘煮 ・ごぼうとさざ波昆布の煮物 ・ほうれん草のピーナツ和え ・柚子胡椒和え
30 ・白身魚の味噌マヨ焼き ・おでん ・酢の物 ・じゃが芋とセロリの炒め物 ・かき揚げ	31 ・豚の生姜焼き ・煮物 ・春雨ともやしのカレー炒め ・卵焼き ・小松菜と人参の柚子胡椒和え	1月12日(木)は <b>メンチ</b> の日です 申し込みは1月6日(金)までに ◆Wメンチカツ弁当(メンチ2個,他) 880円 ◆Wメンチおかずセット(メンチ2個,他) 800円 ◆メンチカツ2個パック 360円 ◆メンチカツ5個パック 900円		1月25日(水)は <b>コロッケ</b> 販売をします 申し込みは1月18日(水)までに ◆2個パック 240円 ◆6個パック 720円	

注) 2個パックは単品での配達はしていません

## 昼食・夕食 (税込価格)

- **レウ弁当** 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

- \* 日曜祝日を除く前日のお昼12時までにお申し込み下さい
- \* 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♡

宅配・手作り弁当の**レウ**  
☎ 684-4999