

2023年

# 5月メニュー表

気温が高くなってきました。当日中にお召し上がりください。

| 月  | 火   | 水   | 木   | 金   | 土(夕食のみ)  |
|--|---|---|---|---|--|
| <b>1</b><br>・鯖のしょうゆ漬け<br>・卵焼き<br>・白菜とベーコンの洋風煮浸し<br>・かぼちゃサラダ<br>・さくさくなます                  | <b>2</b><br>・鶏肉のカレー焼き<br>・小松菜の白和え<br>・春雨ともやしの炒め物<br>・昆布豆<br>・キャベツと薩摩揚げの煮物 | <b>3 憲法記念日</b><br> | <b>4 みどりの日</b><br>3~5日お休み   | <b>5 こどもの日</b><br> | <b>6</b><br>・ゆで豚の梅風味和え<br>・野菜のしょうゆ漬け<br>・キャベツと人参のごま和え<br>・煮物<br>・ほうれん草とエノキの和え物 |
| <b>8</b><br>・ホッケの香味ソース<br>・キャベツの卵とじ<br>・ほうれん草のピーナッツ和え<br>・きんぴらごぼう<br>・切干大根の中華風           | <b>9</b><br>・鶏の唐揚げ<br>・じゃが芋とセロリの炒め物<br>・マカロニサラダ<br>・友禅煮<br>・お浸し           | <b>10</b><br>・白身魚のマヨネーズ焼き<br>・卵焼き<br>・ふきと揚げの煮物<br>・かぼちゃのソテー<br>・酢味噌和え                               | <b>11</b><br>・アジのカレームニエル<br>・味噌おでん<br>・インゲンの梅かつお和え<br>・さつま芋の甘煮<br>・ナムル          | <b>12 メンチの日</b><br>・メンチカツ<br>・春雨ともやしのカレー炒め<br>・きゅうりと若布の生姜醤油和え<br>・白菜のお浸し<br>・野菜の甘酢漬                   | <b>13</b><br>・鯖の味噌煮<br>・もやしと卵の炒め物<br>・ほうれん草のごま和え<br>・大根と揚げの煮物<br>・ピーマンサラダ      |
| <b>15</b><br>・ゆで豚のサラダドレッシング<br>・煮物<br>・スパゲッティケチャップ炒め<br>・インゲンと人参の胡麻味噌和え<br>・きのこのお浸し      | <b>16</b><br>・塩鯖<br>・フライドかぼちゃ<br>・卵焼き<br>・アスパラのマヨネーズかけ<br>・ふきとこんにやくの油炒め   | <b>17</b><br>・鶏肉のガーリックパン粉焼き<br>・かき揚げ<br>・大根とツナの炒め煮<br>・五目酢炒め<br>・小松菜と人参の柚子胡椒和え                      | <b>18</b><br>・煮込みハンバーグ<br>・キャベツと人参のピーナッツ和え<br>・お浸し<br>・きのこ入り炒り卵<br>・もやしとニラのごま和え | <b>19</b><br>・にしんの竜田揚げ<br>・いんげんのベーコン炒め<br>・高野豆腐の含め煮<br>・ゆで野菜のオーロラソース<br>・じゃこピーマン                      | <b>20</b><br>・アジの南蛮漬け<br>・煮豆<br>・小松菜と揚げの煮浸し<br>・チャンプルー<br>・大根サラダ               |
| <b>22</b><br>・豚のくわ焼き<br>・ごぼうとさざ波昆布の炒め煮<br>・きのこのごま酢和え<br>・じゃが芋とベーコンの炒め物<br>・ほうれん草とコーンの和え物 | <b>23</b><br>・おろしかけハンバーグ<br>・ナムル<br>・かぼちゃの甘煮<br>・切干大根の煮物<br>・いんげんのピリ辛味噌炒め | <b>24</b><br>・白身魚のチャンチャン焼き<br>・煮物<br>・ほうれん草入り炒り卵<br>・さつま芋のオレンジ煮<br>・キャベツのサラダ                        | <b>25</b><br>・とり天<br>・ひじきの五目煮<br>・回鍋肉<br>・きゅうりのなめ茸和え<br>・もやしのごま和え               | <b>26</b><br>・ホッケフライ<br>・春雨サラダ<br>・えのきのしそ酢和え<br>・生揚げと野菜の煮物<br>・お浸し                                    | <b>27</b><br>・赤魚の煮付け<br>・なます<br>・ジャーマンポテト<br>・もやしの卵とじ<br>・セロリのきんぴら             |
| <b>29</b><br>・白身魚の粕味噌漬け焼き<br>・ポテトサラダ<br>・おでん<br>・ピーマンのピーナッツ炒め<br>・小松菜のじゃこ炒め              | <b>30</b><br>・アジフライ<br>・卵焼き<br>・柚子胡椒和え<br>・ひじきサラダ<br>・お浸し                 | <b>31</b><br>・赤魚の三五八漬け焼き<br>・さつま芋の天ぷら<br>・白菜の甘酢炒め<br>・煮物<br>・しめじの炒め物                                | 5月12日(金)はメンチの日です<br>申し込みは5月8日(月)までに<br>◆メンチカツ2個入り 360円<br>◆メンチカツ5個入り 900円       |   | <b>土曜日は<br/>夕食のみ</b>   |

### 昼食・夕食 (税込価格)

- **レウ弁当** 840円  
エネルギー600kcal前後  
塩分2.5g前後
- **おかずセット** 760円  
エネルギー300kcal前後  
塩分2.5g前後
- **腎臓食弁当** 900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



宅配・手作り弁当の **レウ**  
☎ 684-4999