

2020年

6月メニュー表

土曜日は夕食のみ

月	火	水	木	金	土(夕食のみ)
1 ・豚肉のおろし煮 ・ふきとコンニャクの油炒め ・マカロニサラダ ・白菜とベーコンの洋風煮浸し ・卵焼き	2 ・メンチカツ ・煮物 ・おほか和え ・中華サラダ ・キャベツの梅肉和え	3 ・ゆで豚のねぎ味噌和え ・大豆と昆布の煮物 ・人参の白和え ・お浸し ・柚子胡椒和え	4 ・アジの南蛮漬け ・おでん ・ゆで野菜のごまマヨネーズ ・じゃこピーマン ・ほうれん草のえのき和え	5 ・ハンバーグ ・キャベツの煮物 ・アスパラとベーコンの炒め物 ・中華風甘酢漬 ・お浸し	6 ・ほっけの粕味噌漬焼き ・ほうれん草のごま和え ・生揚げと野菜の煮物 ・挽肉ともやしの卵炒め ・お休みサラダ
8 ・赤魚の味噌漬焼き ・野菜のカレー煮 ・人参とインゲンのピーナッツ和え ・スパゲッティケチャップ炒め ・高野豆腐とひじきの煮物	9 ・にしんの竜田揚げ ・コールスロー ・大根とツナの炒め煮 ・卵焼き ・白菜のエノキ和え	10 ・塩鮭 ・なすとピーマンの味噌炒め ・ごま和え ・五目きんぴら ・ナムル	11 ・鶏の唐揚げ ・煮物 ・きのこ入り炒り卵 ・かぼちゃの甘煮 ・もやしのおほか和え	12 ・白身魚フライ ・キャベツとりんごのサラダ ・さつま芋とさざ波昆布の煮物 ・竹輪と小松菜の柚子胡椒和え ・えのきのしそ酢和え	13 ・ミートローフ ・人参サラダ ・ジャーマンポテト ・春雨ともやしの炒め物 ・おほか和え
15 ・チキンカツ ・いんげんとうもろこしの味噌和え ・白菜のクリーム煮 ・野菜の醤油漬 ・お浸し	16 ・塩鯖 ・スパゲティサラダ ・大根と揚げの煮物 ・かき揚げ ・春雨とキャベツの炒め物	17 ・鶏のごま揚げ ・豆サラダ ・ほうれん草のピーナッツ和え ・じゃが芋とセロリの炒め物 ・もやしとしめじののり和え	18 ・ゆで豚の梅風味和え ・酢の物 ・ふきとがんもの煮物 ・野菜の香り和え ・卵焼き	19 ・にしんの甘酢あんかけ ・煮物 ・さつま芋サラダ ・若布とエノキの生姜醤油和え ・ほうれん草とコーンの和え物	20 ・ほっけの香味ソース ・ふろふき大根 ・竹輪と長葱の炒め物 ・麻婆なす ・ナムル
22 ・豚のピリ辛焼き ・ナスとねぎの味噌炒め ・さくさくなます ・ピーマンソテー ・お浸し	23 ・白身魚の粕味噌漬焼 ・人参とキャベツのごま酢和え ・おでん ・かき揚げ ・かぼちゃのそぼろ煮	24 ・アジフライ ・ひじきのサラダ ・人参とピーマンのきんぴら ・じゃが芋とコーンのソテー ・きゅうりとささみの柚子胡椒和え	25 ・鯖の辛味噌煮 ・人参のピーナッツ和え ・ニラとエノキの卵とじ ・ポテトサラダ ・いんげんのごまだれ	26 ・豚の三五八漬焼き ・天ぷら ・酢の物 ・友禅煮 ・もやしとしめじのおほか和え	27 ・鶏唐揚げのチリソース ・ふきのきんぴら ・大根ときゅうりの梅しそ和え ・ひじきの煮物 ・しぐれサラダ
29 ・チンジャオロースー ・煮物 ・ジャーマンオムレツ ・きのこのおろし酢和え ・ナムル	30 ・ゆで鶏のごま味噌がらめ ・法蓮草とソーセージの和え物 ・もやしと卵の炒め物 ・切干大根の煮物 ・いんげんのベーコン炒め				

気温が高くなってきましたので、当日中にお召し上がりください。

- 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

- * 前日お昼12時までにお申込み下さい。
- * 月曜日配達分は前の週の金曜日お昼12時までにお申込み下さい。
- * 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♡

ワーカーズ レラ
☎ 684-4999