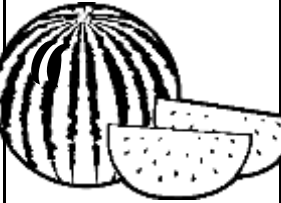


2020年

7月 メニュー表

土曜日は夕食のみ

月	火	水	木	金
<p>* 気温が高くなって来ましたので、なるべく早めにお召し上がりください。</p>		1	2	3
		<ul style="list-style-type: none"> ・赤魚の粕味噌焼き ・チャンブルー ・かき揚げ ・お休みサラダ ・きゅうりのなめたけ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・メンチカツ ・煮物 ・おかか和え ・酢の物 ・キャバツの梅肉和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・とり天 ・生揚げと野菜の煮物 ・野菜のピーナツ和え ・さくさくなます ・お浸し
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> ・鯖のカレームニエル ・ふきとコンニャクの油炒め ・豆腐入り卵焼き ・かき揚げ ・トマトサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・アジの南蛮漬け ・舞茸とねぎの味噌炒め ・かぼちゃサラダ ・ごま和え ・もやしとシメジの梅和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚のチャンチャン焼き ・野菜のカレー煮 ・コールスロー ・ひじきの煮物 ・ほうれん草のごま和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆで鶏の香味ソースかけ ・さつま芋とさざ波昆布の煮物 ・大根とツナの炒め煮 ・卵焼き ・白菜のエノキ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・塩鮭 ・なすとピーマンの味噌炒め ・五目きんぴら ・キャバツと人参のピーナツ和え ・ナムル
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> ・チキンカツ ・いんげんのベーコン炒め ・人参サラダ ・お浸し ・若布とエノキの生姜醤油和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚の甘酢あんかけ ・春菊と舞茸の和え物 ・煮物 ・じゃが芋のカレーきんぴら ・卵焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏のごま揚げ ・大豆と昆布の煮物 ・野菜の甘酢漬 ・ほうれん草入り炒り卵 ・がんもの煮浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ・鯖の味噌煮 ・玉葱の卵とじ ・春雨ともやしの炒め物 ・ソーセージとキャバツのサラダ ・しめじの炒め物 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏のマーマレード焼き ・白菜のゆず胡椒和え ・切干大根の煮物 ・きのこのごま酢和え ・揚げなすの薬味漬け
20	21	22	23 海の日	24 スポーツの日
<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚フライ ・なます ・卵焼き ・スパゲティケチャップ炒め ・ズッキーニのナムル 	<ul style="list-style-type: none"> ・さんま生姜煮 ・キャバツの卵とじ ・かぼちゃの甘煮 ・トマトとしらすのサラダ ・もやしとシメジののり和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・キャバツ入りメンチカツ ・友禅煮 ・酢の物 ・白菜の柚子胡椒和え ・お浸し 	<p>お休み</p>	<p>お休み</p>
27	28	29	30	31
<ul style="list-style-type: none"> ・鶏の玉葱ソース ・煮物 ・竹輪と小松菜のゆず胡椒和え ・天ぷら ・キャバツののり和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・鯖の辛味噌煮 ・さつま芋のオレンジ煮 ・キャバツとさつま揚げの煮物 ・挽肉ともやしの卵炒め ・ほうれん草とコーンの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ほっけの香味ソース ・卵焼き ・野菜の炒め煮 ・かぼちゃのそぼろ煮 ・いんげんのごまだれ 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のカレー焼き ・じゃが芋とセロリの炒め物 ・きのこ入り入り卵 ・中華風甘酢漬 ・ピーマンのピーナツ炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ・ピーマンの肉詰め焼き ・天ぷら ・がんもの煮浸し ・お浸し ・ひじきサラダ

土 (夕食のみ)
4
<ul style="list-style-type: none"> ・ゆで豚のねぎ味噌和え ・大根と薩摩揚げの煮物 ・マカロコと卵のサラダ ・えのきのしそ酢和え ・じゃが芋とコーンのソテー
11
<ul style="list-style-type: none"> ・豚のピリ辛焼き ・煮物 ・フライドかぼちゃ ・きゅうりと竹輪の梅かつお和え ・小松菜ののり和え
18
<ul style="list-style-type: none"> ・椎茸の肉詰めフライ ・ふきと揚げの煮物 ・酢の物 ・小松菜のじゃこ炒め ・炒り卵
25
<ul style="list-style-type: none"> ・赤魚の煮付け ・ねぎと椎茸の卵焼き ・じゃが芋とベーコンの炒め物 ・中華サラダ ・高野豆腐と玉ねぎの煮物


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

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。



ワーカーズ レラ
☎ 684-4999