

2020年

8月 メニュー表

土曜日は夕食のみ

月	火	水	木	金
8月31日 ・ゆで鶏のごま味噌がらめ ・炒り卵 ・さつま芋のオレンジ煮 ・お浸し ・ナムル	* 紙面の都合上、31日のメニューです。 			
3 ・鶏の唐揚げ ・ひじきの煮物 ・お休みサラダ ・ねぎと椎茸の卵焼き ・小松菜のじゃこ炒め	4 ・焼鯖の和風漬け ・お浸し ・かき揚げ ・人参とインゲンピーナッツ和え ・玉葱の卵とじ	5 ・鶏のピカタ ・煮物 ・キャベツのオイスター炒め ・小松菜のごま和え ・酢の物	6 ・メンチカツ ・お浸し ・ふきのきんぴら ・きのこのおろし酢和え ・白菜の柚子胡椒和え	7 ・白身魚の味噌マヨ焼き ・ごぼうとさざ波昆布の煮物 ・ズッキーニのマリネ ・フライドかぼちゃ ・ほうれん草入り炒り卵
10 お休み	11 ・豚の生姜焼き ・煮物 ・なます ・きのこ入り炒り卵 ・お浸し	12 ・煮込みハンバーグ ・野菜の炒め煮 ・ナムル ・大根と水菜のサラダ ・いんげんのベーコン炒め	13 ・鶏のくわ焼き ・さつま芋の甘煮 ・きゅうりの酢の物 ・煮物 ・人参と揚げのごま味噌炒め	14 ・赤魚の煮付け ・かぼちゃの天ぷら ・大根と竹輪の味噌煮 ・トマトサラダごま風味 ・野菜のスープ煮
17 ・白身魚の味噌漬け焼き ・じゃが芋とベーコンの炒め物 ・大根と人参のきんぴら ・春雨の炒め物 ・卵焼き	18 ・にしんの竜田揚げ ・なすのピーナッツ炒め ・きゅうりのなめたけ和え ・人参サラダ ・煮物	19 ・鶏のマスタード焼き ・野菜の醤油漬け ・ほうれん草のサラダ ・もやしの卵とじ ・きのこのソテー	20 ・サバの味噌煮 ・煮物 ・春菊と椎茸の和え物 ・かき揚げ ・酢の物	21 ・白身魚フライ ・切干大根の煮物 ・きゅうりと竹輪の梅和え ・擬製豆腐 ・小松菜と揚げの煮浸し
24 ・鶏のマーマレード焼き ・ひじきと大豆の煮物 ・回鍋肉 ・トマトサラダ ・人参のピーナッツ和え	25 ・塩鯖 ・煮物 ・もやしと卵の炒め物 ・ほうれん草とエノキの和え物 ・さつま芋とりんごの甘煮	26 ・塩鯖 ・かき揚げ ・コールスロー ・きゅうりと蒸し鶏のゆず胡椒和え ・かぼちゃのソテー	27 ・とり天 ・友禅煮 ・かぶの酢の物 ・卵焼き ・大根のそぼろあん	28 ・赤魚の味噌漬け焼き ・豆サラダ ・柚子胡椒和え ・ふきと揚げの煮物 ・天ぷら
29 ・豚肉のおろし煮 ・春雨ともやしの炒め物 ・じゃが芋の胡麻味噌和え ・五目きんぴら ・スパゲティケチャップ炒め				

土(夕食のみ)
1 ・白身魚のきのこあんかけ ・卵焼き ・煮物 ・大根のごま酢和え ・なすと葱の味噌炒め
8 ・チキンカツ ・春雨とキャベツの炒め物 ・大根と薩摩揚げの煮物 ・いんげんのごまだれ ・なすときゅうりの辛子和え
15 ・鯖のカレームニエル ・きんぴらごぼう ・ふきとがんもの煮物 ・マカロニサラダ ・酢味噌和え
22 ・赤魚の粕味噌漬焼き ・生揚げと野菜の煮物 ・ごぼうサラダ ・もやしとニラのごま和え ・卵焼き
29 ・豚肉のおろし煮 ・春雨ともやしの炒め物 ・じゃが芋の胡麻味噌和え ・五目きんぴら ・スパゲティケチャップ炒め

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

* 都合によりメニューが変更になります。