

2020年

# 9月メニュー表

18日は炊き込みご飯です!!

月	火	水	木	金
	<b>1</b> ・鶏の玉葱ソース ・おでん ・なすのピーナッツ味噌炒め ・もやしとシラネのごま和え ・酢の物	<b>2</b> ・鯖の三五八漬け ・野菜の香りและ ・キャベツの煮物 ・ひじきサラダ ・竹輪と長葱の炒め物	<b>3</b> ・アジフライ ・ふきとコンニャクの油炒め ・春雨ともやしのカレー炒め ・ゆで野菜のごまマヨネーズ ・お浸し	<b>4</b> ・鮭のつけ焼き ・五目きんぴら ・いんげんと竹輪のごま和え ・豆腐入り卵焼き ・ピーマンのピーナッツ炒め
	<b>7</b> ・白身魚のきのこあんかけ ・キャベツのオイスターソース炒め ・お休みサラダ ・卵焼き ・じゃが芋とセロリの炒め物	<b>8</b> ・鯖のカレームニエル ・煮物 ・かき揚げ ・野菜のピーナッツ和え ・酢の物	<b>9</b> ・ホツケの粕味噌漬焼き ・もやしと卵の炒め物 ・さつま芋サラダ ・白菜とベーコンの洋風煮浸し ・ふきと揚げの煮物	<b>10</b> ・ゆで豚のねぎ味噌和え ・小松菜と揚げの煮浸し ・卵焼き ・なます ・キャベツと人参のごま和え
<b>14</b> ・ほっけの三五八漬焼き ・味噌おでん ・えのきのしそ酢和え ・さつま芋とりんごの甘煮 ・天ぷら	<b>15</b> ・塩鯖 ・じゃが芋のカレー金平 ・人参サラダ ・キャベツと薩摩揚げの煮物 ・あぶ玉	<b>16</b> ・ゆで豚の味噌マヨネーズ和え ・五目豆 ・お浸し ・卵焼き ・がんもの煮浸し	<b>17</b> ・鶏の唐揚げ ・挽肉ともやしのカレー炒め ・セロリのきんぴら ・ひじきの煮物 ・いんげんのごまだれ	<b>18 炊き込みご飯</b> ・アジのカレームニエル ・煮物 ・竹輪と小松菜のゆず胡椒和え ・マカロニサラダ ・ナムル
<b>21 敬老の日</b>  お休み	<b>22 秋分の日</b>  お休み	<b>23</b> ・ゆで鶏のごま味噌がらめ ・きんぴらごぼう ・ポテトサラダ ・小松菜と揚げの煮浸し ・大根と薩摩揚げの煮物	<b>24</b> ・ハンバーグ ・煮物 ・春雨とキャベツの炒め物 ・きのこのごま酢和え ・おかか和え	<b>25</b> ・鯖の味噌煮 ・ほうれん草とコーンの和え物 ・にんじんの白和え ・ビーフンサラダ ・回鍋肉
<b>28</b> ・赤魚の味噌漬焼き ・ほうれん草入り炒り卵 ・キャベツと竹輪のゆず胡椒和え ・煮物 ・天ぷら	<b>29</b> ・豚の生姜焼き ・大根と水菜のサラダ ・いんげんのベーコン炒め ・高野豆腐とひじきの煮物 ・きのこのお浸し	<b>30</b> ・椎茸の肉詰めフライ ・ほうれん草のごま和え ・ポテトとコーンの卵炒め ・ふきのきんぴら ・ナムル	* 暑い日が続いております。 容器は軽くすすいで頂けると たすかります。	

土 (夕食のみ)
<b>5</b> ・鶏肉のガーリックパン粉焼き ・さつま芋の天ぷら ・中華風甘酢漬 ・煮物 ・お浸し
<b>12</b> ・鶏のくわ焼き ・ごぼうとコンニャクのピリ辛煮 ・春雨サラダ ・小松菜のじゃこ炒め ・チャンプルー
<b>19</b> ・ピーマンの肉詰め焼き ・かき揚げ ・酢味噌和え ・大根と人参のきんぴら ・きのこ入り炒り卵
<b>26</b> ・豚肉とごぼうのしぐれ煮 ・白菜の甘酢炒め ・いんげんのごまマヨ和え ・芋とじゃこの煮物 ・ふろふき大根
<b>土曜日は 夕食のみ</b>

昼食・夕食

- **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