

2021年 10月 メニュー表

月	火	水	木	金
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>土曜日は 夕食のみ</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>				
4	5	6	7	8
<ul style="list-style-type: none"> ・にしんの竜田揚げ ・煮物 ・じゃが芋のカレーきんぴら ・じゃこピーマン ・ナムル 	<ul style="list-style-type: none"> ・とり天 ・友禅煮 ・いんげんのベーコン炒め ・チャンプルー ・春菊の胡麻和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・赤魚の煮付け ・挽肉ともやしの卵炒め ・切干大根の煮物 ・おかか和え ・ツナとキャベツのサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・焼鯖の和風漬け ・お浸し ・ビーフンサラダ ・あぶ玉 ・酢味噌和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆで鶏の香味ソースかけ ・さつま芋のオレンジ煮 ・人参とキャベツのごま酢和え ・野菜炒め ・白菜と揚げの煮浸し
11	12	13	14	15
<ul style="list-style-type: none"> ・アジのカレームニエル ・肉じゃが ・ふきのきんぴら ・スパゲッティケチャップ炒め ・白和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・鯖の味噌煮 ・春雨ともやしの炒め物 ・酢の物 ・かき揚げ ・きゅうりとささみの辛子和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・メンチカツ ・もやしとニラの胡麻和え ・お浸し ・中華風甘酢漬 ・小松菜の海苔和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚のピリ辛焼き ・卵焼き ・かぼちゃの甘煮 ・キャベツの梅肉和え ・大根と揚げの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ほっけの粕味噌漬焼き ・インゲンのごまマヨ和え ・煮物 ・ポテトサラダ ・セロリのきんぴら
18	19	20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のガーリックパン粉焼き ・おかか和え ・コールスロー ・さつま芋の天ぷら ・白菜とベーコンの洋風煮浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ・ほっけの三五八漬焼き ・卵焼き ・煮物 ・竹輪と胡瓜のわさびマヨネーズ ・切干大根のナムル 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のカレー焼き ・豆サラダ ・がんもの煮浸し ・人参とピーマンのきんぴら ・みたらし団子 	<ul style="list-style-type: none"> ・アジフライ ・卵とほうれん草のサラダ ・フキとコンニャクの油炒め ・春雨とキャベツの炒め物 ・さくさくなます 	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚の味噌マヨ焼き ・じゃが芋の炒め煮 ・ツナとひじきのサラダ ・いんげんのごまだれ ・挽肉ともやしのカレー炒め
25	26	27	28	29
<ul style="list-style-type: none"> ・塩鯖 ・味噌おでん ・きのこのごま酢和え ・ごぼうサラダ ・小松菜のじゃこ炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグ ・人参といんげんのピーナツ和え ・煮豆 ・お浸し ・ほうれん草のえのき和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚の甘酢あんかけ ・煮物 ・舞茸と葱の味噌炒め ・ナムル ・かぼちゃのソテー 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏唐揚げのチリソース ・生揚げと野菜の煮物 ・炒り卵 ・酢の物 ・キャベツの海苔和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・塩鯖 ・高野豆腐の卵とじ ・ごぼうとさざ波昆布の煮物 ・中華サラダ ・茄子のピーナツ味噌炒め

土 (夕食のみ)
2
<ul style="list-style-type: none"> ・鶏の玉葱ソース ・大根と水菜のサラダ ・もやしのおかか和え ・五目きんぴら ・揚げなすの薬味漬け
9
<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚フライ ・ひじきと大豆の煮物 ・ほうれん草のサラダ ・卵焼き ・野菜のスープ煮
16
<ul style="list-style-type: none"> ・ゆで豚のねぎ味噌和え ・おでん ・金時豆とりんごの甘煮 ・野菜の香りとえ ・きゅうりと若布の生姜醤油和え
23
<ul style="list-style-type: none"> ・赤魚の粕味噌焼き ・キャベツのオイスター炒め ・五目酢炒め ・かぼちゃサラダ ・人参としめじの白和え
30
<ul style="list-style-type: none"> ・鶏のくわ焼き ・フキと揚げ煮物 ・はんぺんと水菜のサラダ ・ジャーマンポテト ・えのきのしそ酢和え

昼食・夕食

(税込価格)

- **レウ弁当** 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

* 日曜日祝日を除く前日の12:00
までとなります。
* 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 レウ
☎ 684-4999

※都合によりメニューが変更になります