

2021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	2	3	4	5
	<ul style="list-style-type: none"> ・メンチカツ ・煮物 ・お浸し ・中華サラダ ・キャベツの梅肉和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・アジの南蛮漬け ・ふきと揚げの煮物 ・ゆで野菜のごまヨネーズ ・じゃこピーマン ・ほうれん草のえのき和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・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
7	8	9	10	11	12
<ul style="list-style-type: none"> ・赤魚の味噌漬焼き ・かき揚げ ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・塩鮭 ・なすとピーマンの味噌炒め ・梅肉和え ・五目きんぴら ・ナムル 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏の唐揚げ ・煮物 ・きのこ入り炒り卵 ・かぼちゃの甘煮 ・もやしのおかか和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・おかか和え
14	15	16	17	18	19
<ul style="list-style-type: none"> ・チキンカツ ・いんげんと人参の味噌和え ・白菜のクリーム煮 ・野菜の醤油漬け ・お浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ・塩鯖 ・スパゲティサラダ ・大根と揚げの煮物 ・野菜のカレー煮 ・春雨とキャベツの炒め物 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・もやしとしめじの海苔和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆで豚の梅風味和え ・酢の物 ・ふきとがんもの煮物 ・野菜の香りとえ ・卵焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・ほうれん草とコーンの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ほっけフライ ・ふろふき大根 ・竹輪と長葱の炒め物 ・卵焼き ・ナムル
21	22	23	24	25	26
<ul style="list-style-type: none"> ・豚のガーリックパン粉焼き ・舞茸と葱の味噌炒め ・さくさくなます ・かき揚げ ・お浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・ビーフンのソテー ・かぼちゃのそぼろ煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚の三五八漬焼き ・なすとピーマンの天ぷら ・酢の物 ・友禅煮 ・もやしとしめじのおかか和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のカレー焼き ・ふきのきんぴら ・大根の胡麻酢和え ・ひじきの煮物 ・しぐれサラダ
28	29	30	<div data-bbox="1041 1292 1630 1484" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>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。</p> </div>		
<ul style="list-style-type: none"> ・ゆで豚のサラダドレッシング ・煮物 ・じゃが芋のカレーきんぴら ・きのこのおろし酢和え ・ナムル 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆで鶏のごま味噌がらめ ・ほうれん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 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉のおろし和え ・フキ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 			

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