

2021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>				<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アジの南蛮漬け</li> <li>・舞茸とねぎの味噌炒め</li> <li>・かぼちゃサラダ</li> <li>・ごま和え</li> <li>・もやしとシメジの梅和え</li> </ul>
<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鯖のカレームニエル</li> <li>・ふきのきんぴら</li> <li>・卵焼き</li> <li>・かき揚げ</li> <li>・トマトサラダ</li> </ul>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・豚のピリ辛焼き</li> <li>・白菜のゆず胡椒和え</li> <li>・切干大根の煮物</li> <li>・きのこのごま酢和え</li> <li>・揚げなすの薬味漬け</li> </ul>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚のチャンチャン焼き</li> <li>・野菜のカレー煮</li> <li>・コールスロー</li> <li>・ひじきの煮物</li> <li>・ほうれん草のごま和え</li> </ul>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆで鶏の香味ソースかけ</li> <li>・さつま芋とさざ波昆布の煮物</li> <li>・大根とツナの炒め煮</li> <li>・卵焼き</li> <li>・白菜のエノキ和え</li> </ul>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・メンチカツ</li> <li>・煮物</li> <li>・おかか和え</li> <li>・酢の物</li> <li>・セロリのきんぴら</li> </ul>
<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンカツ</li> <li>・いんげんのベーコン炒め</li> <li>・人参サラダ</li> <li>・お浸し</li> <li>・若布とエノキの生姜醤油和え</li> </ul>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚の甘酢あんかけ</li> <li>・春菊と椎茸の和え物</li> <li>・煮物</li> <li>・じゃが芋のカレーきんぴら</li> <li>・卵焼き</li> </ul>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏のごま揚げ</li> <li>・フキとコンニャクの油炒め</li> <li>・野菜の甘酢漬</li> <li>・ほうれん草入り炒り卵</li> <li>・がんもの煮浸し</li> </ul>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鯖の味噌煮</li> <li>・玉葱の卵とじ</li> <li>・春雨ともやしの炒め物</li> <li>・ソーセージとキャベツのサラダ</li> <li>・しめじの炒め物</li> </ul>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・塩鮭</li> <li>・なすとピーマンの味噌炒め</li> <li>・五目きんぴら</li> <li>・キャベツと人参のピーナツ和え</li> <li>・ナムル</li> </ul>
<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚フライ</li> <li>・なます</li> <li>・卵焼き</li> <li>・スパゲティケチャップ炒め</li> <li>・春雨とキャベツの炒め物</li> </ul>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・キャベツ入りメンチカツ</li> <li>・友禅煮</li> <li>・酢の物</li> <li>・いんげんのピリ辛味噌炒め</li> <li>・お浸し</li> </ul>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭のつけ焼き</li> <li>・人参とピーマンのきんぴら</li> <li>・かぼちゃのそぼろ煮</li> <li>・豆サラダ</li> <li>・ふろふき大根</li> </ul>	<p><b>22 海の日</b></p> <p>お休み</p>	<p><b>23 スポーツの日</b></p> <p>お休み</p>
<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆで豚のネギ味噌和え</li> <li>・煮物</li> <li>・竹輪と小松菜のゆず胡椒和え</li> <li>・天ぷら</li> <li>・キャベツののり和え</li> </ul>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鯖の辛味噌煮</li> <li>・さつま芋のオレンジ煮</li> <li>・キャベツとさつま揚げの煮物</li> <li>・挽肉ともやしの卵炒め</li> <li>・ほうれん草とコーンの和え物</li> </ul>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・赤魚の粕味噌漬焼き</li> <li>・白菜とベーコンの洋風煮浸し</li> <li>・ごぼうとさざ波昆布の炒め煮</li> <li>・かき揚げ</li> <li>・いんげんのごまだれ</li> </ul>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉のカレー焼き</li> <li>・じゃが芋とセロリの炒め物</li> <li>・きのこ入り入り卵</li> <li>・中華風甘酢漬</li> <li>・ピーマンのピーナツ炒め</li> </ul>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ニシンの生姜焼き</li> <li>・大根と薩摩揚げの煮物</li> <li>・ピーマンサラダ</li> <li>・ジャーマンポテト</li> <li>・エノキのしそ酢和え</li> </ul>
<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏のマーマレード焼き</li> <li>・煮物</li> <li>・フライドかぼちゃ</li> <li>・きゅうりと竹輪の梅かつお和え</li> <li>・小松菜ののり和え</li> </ul>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・とり天</li> <li>・生揚げと野菜の煮物</li> <li>・野菜のピーナツ和え</li> <li>・さくさくなます</li> <li>・お浸し</li> </ul>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・椎茸の肉詰め焼き</li> <li>・ふきと揚げの煮物</li> <li>・酢の物</li> <li>・小松菜のじゃこ炒め</li> <li>・炒り卵</li> </ul>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・赤魚の煮付け</li> <li>・ねぎと椎茸の卵焼き</li> <li>・じゃが芋とベーコンの炒め物</li> <li>・中華サラダ</li> <li>・高野豆腐と玉ねぎの煮物</li> </ul>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚のマヨネーズ焼き</li> <li>・チャンプル</li> <li>・きんぴらごぼう</li> <li>・お休みサラダ</li> <li>・人参と揚げのごま味噌炒め</li> </ul>

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。



ワーカーズ レウ  
 ☎ 684-4999