

2021年

8月 メニュー表

月	火	水	木	金
2 ・鶏の唐揚げ ・フライドカボチャ ・ねぎと椎茸の卵焼き ・大根とツナの炒め煮 ・小松菜のじゃこ炒め	3 ・ホッケのチャンチャン焼き ・お浸し ・かき揚げ ・人参サラダ ・玉葱の卵とじ	4 ・鶏の照り煮 ・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	5 ・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	6 ・白身魚の粕味噌焼き ・キャベツのサラダ ・ズッキーニのマリネ ・さつま芋とさざ波昆布の煮物 ・ほうれん草入り炒り卵
9 お休み	10 ・豚の生姜焼き ・煮物 ・なます ・きのこ入り炒り卵 ・お浸し	11 ・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 ・セロリのきんぴら	12 ・鶏のくわ焼き ・さつま芋の甘煮 ・酢の物 ・煮物 ・人参と揚げのごま味噌炒め	13 ・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
16 ・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	17 ・ニシンの竜田揚げ ・ひじきの煮物 ・茄子と葱の味噌炒め ・きゅうりのなめたけ和え ・人参といんげんのピーナツ和え	18 ・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	19 ・鯖の味噌煮 ・煮物 ・春菊と椎茸の和え物 ・かき揚げ ・酢の物	20 ・ゆで鶏のごま味噌がらめ ・ジャーマンポテト ・きゅうりと竹輪の梅鯉和え ・友禅煮 ・キャベツの煮物
23 ・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 ・人参のピーナツ和え	24 ・塩鮭 ・ふるふき大根 ・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	25 ・塩鯖 ・かき揚げ ・コールスロー ・いんげんと人参の味噌和え ・カボチャのソテー	26 ・とり天 ・切干し大根の煮物 ・酢の物 ・卵焼き ・ナムル	27 ・ゆで豚の梅風味和え ・豆サラダ ・柚子胡椒和え ・フキとコンニャクの油炒め ・天ぷら
30 ・鶏肉のガーリックパン粉焼き ・卵焼き ・さつま芋のオレンジ煮 ・ナムル ・お浸し	31 ・豚のくわ焼 ・炒り卵 ・厚揚げとキャベツの辛味噌炒め ・大根の胡麻酢和え ・もやしとしめじのおかか和え	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>気温が高いのでなるべくお早めにお召し上がりください</p> </div> 		

土 (夕食のみ)
7 ・焼き鯖の和風漬け ・春雨とキャベツの炒め物 ・カボチャの甘煮 ・いんげんの胡麻たれ ・白菜のクリーム煮
14 ・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
21 ・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
28 ・豚肉のおろし煮 ・春雨ともやしの炒め物 ・じゃが芋のごま味噌和え ・五目きんぴら ・スパゲッティケチャップ炒め
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>土曜日は 夕食のみ</p> </div>

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

- * 日曜祝日を除く前日の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 レラ
☎ 684-4999

* 都合によりメニューが変更になります。