

2021年

# 9月メニュー表

月	火	水	木	金	土 (夕食のみ)
<p>* 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。</p>		<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏の玉葱ソース</li> <li>・おでん</li> <li>・なすのピーナッツ味噌炒め</li> <li>・もやしとニラのごま和え</li> <li>・酢の物</li> </ul>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アジフライ</li> <li>・煮物</li> <li>・春雨ともやしのカレー炒め</li> <li>・じゃが芋とセロリの炒め物</li> <li>・お浸し</li> </ul>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭のつけ焼き</li> <li>・かき揚げ</li> <li>・いんげんのベーコン炒め</li> <li>・豆腐入り卵焼き</li> <li>・野菜の香り和え</li> </ul>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チンジャオロースー</li> <li>・カボチャの甘煮</li> <li>・生揚げと野菜の煮物</li> <li>・キノコの胡麻酢和え</li> <li>・柚子胡椒和え</li> </ul>
		<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚のきのこあんかけ</li> <li>・キャベツのオイスターソース炒め</li> <li>・お休みサラダ</li> <li>・卵焼き</li> <li>・じゃが芋とセロリの炒め物</li> </ul>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆで鶏の香味ソースかけ</li> <li>・大根とツナの炒め煮</li> <li>・かき揚げ</li> <li>・小松菜のじゃこ炒め</li> <li>・酢の物</li> </ul>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ホツケの粕味噌漬焼き</li> <li>・もやしと卵の炒め物</li> <li>・さつま芋サラダ</li> <li>・白菜とベーコンの洋風煮浸し</li> <li>・ふきと揚げの煮物</li> </ul>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆで豚のねぎ味噌和え</li> <li>・カボチャのソテー</li> <li>・卵焼き</li> <li>・なます</li> <li>・キャベツと人参のごま和え</li> </ul>
<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ほっけの三五八漬焼き</li> <li>・味噌おでん</li> <li>・えのきのしそ酢和え</li> <li>・さつま芋とりんごの甘煮</li> <li>・スパゲッティケチャップ炒め</li> </ul>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・赤魚の粕味噌漬け焼き</li> <li>・じゃが芋のカレーきんぴら</li> <li>・人参サラダ</li> <li>・キャベツと薩摩揚げの煮物</li> <li>・あぶ玉</li> </ul>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆで豚の味噌マヨネーズ和え</li> <li>・五目豆</li> <li>・お浸し</li> <li>・卵焼き</li> <li>・がんもの煮浸し</li> </ul>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏の唐揚げ</li> <li>・ひじきサラダ</li> <li>・セロリのきんぴら</li> <li>・ふろふき大根</li> <li>・いんげんのごまマヨ和え</li> </ul>	<p><b>17 炊き込みご飯デー!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アジのカレームニエル</li> <li>・煮物</li> <li>・竹輪と小松菜のゆず胡椒和え</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・キャベツの海苔和え</li> </ul>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ピーマンの肉詰め焼き</li> <li>・さつま芋の天ぷら</li> <li>・酢味噌和え</li> <li>・大根と人参のきんぴら</li> <li>・きのこ入り炒り卵</li> </ul>
<p><b>20</b></p> <p>お休み</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭の粕味噌漬焼き</li> <li>・はんぺんとキャベツのサラダ</li> <li>・玉葱の卵とじ</li> <li>・コールスロー</li> <li>・ほうれん草のピーナツ和え</li> </ul>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆで鶏のごま味噌がらめ</li> <li>・五目きんぴら</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・小松菜と揚げの煮浸し</li> <li>・キノコのソテー</li> </ul>	<p><b>23</b></p> <p>お休み</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚フライ</li> <li>・白菜の甘酢炒め</li> <li>・いんげんのごまだれ</li> <li>・大根と薩摩揚げの煮物</li> <li>・しぐれサラダ</li> </ul>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鯖の味噌煮</li> <li>・ほうれん草とコーンの和え物</li> <li>・人参の白和え</li> <li>・ピーマンサラダ</li> <li>・回鍋肉</li> </ul>
<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・赤魚の味噌漬焼き</li> <li>・ほうれん草入り炒り卵</li> <li>・ゆず胡椒和え</li> <li>・ごぼうとさざ波昆布の煮物</li> <li>・カボチャの天ぷら</li> </ul>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏のマーマレード焼き</li> <li>・ソーセージとキャベツのサラダ</li> <li>・人参といんげんのピーナツ和え</li> <li>・高野豆腐とひじきの煮物</li> <li>・お浸し</li> </ul>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鯖のみぞれ煮</li> <li>・ほうれん草のごま和え</li> <li>・ゆで野菜のオーロラソース</li> <li>・ふきとコンニャクの油炒め</li> <li>・ナムル</li> </ul>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏唐揚げのチリソース</li> <li>・煮物</li> <li>・春雨とキャベツの炒め物</li> <li>・キノコの胡麻酢和え</li> <li>・お浸し</li> </ul>	<p>17日は炊き込みご飯です!</p> 	<p><b>土曜日は 夕食のみ</b></p>

## 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

\* 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 レラ**  
☎ 684-4999