

2022年

# 6月メニュー表

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。

**土曜日は夕食のみ**

月	火	水	木	金	土 (夕食のみ)
<p><b>6月15日(水)はメンチの日！！</b> ご注文は6 / 8 (水)の締め切 です。</p>					
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>豚の三五八漬け焼き</li> <li>煮物</li> <li>さつま芋のオレンジ煮</li> <li>酢の物</li> <li>いんげんと人参の味噌和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白身魚のケチャップあんかけ</li> <li>フキと揚げの煮物</li> <li>ゆで野菜のみそマヨネーズ</li> <li>中華風甘酢漬け</li> <li>ほうれん草のごま和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>煮込みハンバーグ</li> <li>生揚げと野菜の煮物</li> <li>もやしとしめじの梅和え</li> <li>お浸し</li> <li>アスパラとベーコンの炒め物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほっけの三五八漬け焼き</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>きんぴらごぼう</li> <li>ほうれん草のえのき和え</li> <li>卵焼き</li> </ul>
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>赤魚の味噌漬け焼き</li> <li>かき揚げ</li> <li>人参といんげんのピーナツ和え</li> <li>スパゲッティケチャップ炒め</li> <li>高野豆腐の含め煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>にしんの竜田揚げ</li> <li>コールスロー</li> <li>大根と揚げの煮物</li> <li>卵焼き</li> <li>お浸し</li> </ul>	<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>ポテトサラダ</li> <li>きゅうりと竹輪のごま酢和え</li> <li>五目きんぴら</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏の唐揚げ</li> <li>煮物</li> <li>きのこ入り炒り卵</li> <li>かぼちゃの甘煮</li> <li>じゃこピーマン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白身魚フライ</li> <li>キャベツとりんごのサラダ</li> <li>ひじきと大豆の煮物</li> <li>竹輪と小松菜のゆず胡椒和え</li> <li>えのきのしそ酢和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ミートローフ</li> <li>野菜のしょうゆ漬け</li> <li>ジャーマンポテト</li> <li>春雨ともやしのカレー炒め</li> <li>おかか和え</li> </ul>
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b> <span style="background-color: #333; color: white; padding: 2px;">メンチの日</span>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ゆで鶏の香味ソースかけ</li> <li>豆サラダ</li> <li>ほうれん草のピーナツ和え</li> <li>さつま芋の天ぷら</li> <li>梅肉和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>塩鯖</li> <li>スパゲティサラダ</li> <li>ふろふき大根</li> <li>カボチャのソテー</li> <li>五目酢炒め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>メンチカツ</li> <li>友禅煮</li> <li>白菜のクリーム煮</li> <li>お浸し</li> <li>きゅうりのなめたけ和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゆで豚の梅風味和え</li> <li>酢の物</li> <li>ふきとがんもの煮物</li> <li>野菜の香りและ</li> <li>卵焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>にしんの生姜焼</li> <li>煮物</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>ほうれん草とコーンの和え物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほっけのチャンチャン焼き</li> <li>竹輪と長葱の炒め物</li> <li>ひじきサラダ</li> <li>煮豆</li> <li>ナムル</li> </ul>
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>白身魚の粕味噌漬焼</li> <li>人参とキャベツのごま酢和え</li> <li>おでん</li> <li>ビーフソテー</li> <li>かぼちゃのそぼろ煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>アジフライ</li> <li>さつま芋とさざ波昆布の煮物</li> <li>人参とピーマンのきんぴら</li> <li>いんげんの梅かつお和え</li> <li>きゅうりと蒸し鶏のゆず胡椒和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鯖の辛味噌煮</li> <li>人参のピーナツ和え</li> <li>ニラとエノキの卵とじ</li> <li>はんぺんと水菜のサラダ</li> <li>セロリのきんぴら</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンカツ</li> <li>ほうれん草とエノキの和え物</li> <li>酢の物</li> <li>五目豆</li> <li>もやしとしめじのおかか和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉のカレー焼き</li> <li>かき揚げ</li> <li>大根の胡麻酢和え</li> <li>キャベツの煮物</li> <li>しぐれサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚のピリ辛焼き</li> <li>高野豆腐とひじきの煮物</li> <li>卵とほうれん草のサラダ</li> <li>さくさくなます</li> <li>白菜のエノキ和え</li> </ul>
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆Wメンチカツ弁当 (メンチ2個、副菜4品、漬物、白飯) <b>880円</b></li> <li>◆Wメンチおかずセット (メンチ2個、副菜4品、漬物) <b>800円</b></li> <li>◆メンチカツ5個パック <b>900円</b></li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>ゆで豚のサラダドレッシング</li> <li>煮物</li> <li>じゃが芋のカレーきんぴら</li> <li>きのこのおろし酢和え</li> <li>ナムル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグ</li> <li>法蓮草とソーセージの和え物</li> <li>もやしと卵の炒め物</li> <li>切干大根の煮物</li> <li>いんげんの胡麻だれ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉のおろし煮</li> <li>ふきとコンニャクの油炒め</li> <li>春雨サラダ</li> <li>炒り卵</li> <li>シャキシャキピーマン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>アジの南蛮漬け</li> <li>ごぼうとさざ波昆布の炒め煮</li> <li>かぼちゃの天ぷら</li> <li>人参と小松菜の白和え</li> <li>酢の物</li> </ul>		

**昼食・夕食 (税込価格)**

- **レラ弁当** **740円**  
エネルギー600kcal前後  
塩分2.5g前後
- **おかずセット** **660円**  
エネルギー300kcal前後  
塩分2.5g前後
- **腎臓食弁当** **800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**