

2022年

# 7月 メニュー表

土曜日は夕食のみ

月	火	水	木	金	土 (夕食のみ)							
<p>7/15(金)はメンチの日です！ お申し込みは <b>7/11(月)まで</b> お願いします！</p> <p>◆Wメンチカツ弁当 (メンチ2個,他) 880円 ◆Wメンチカツおかずセット (メンチ2個,他) 800円 ◆メンチカツ5個パック 880円</p>				<p>気温が高いので 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>赤魚の味噌漬け焼き</li> <li>さつまいもの甘煮</li> <li>野菜のピーナツ和え</li> <li>白菜の甘酢炒め</li> <li>挽肉ともやしの卵炒め</li> </ul>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉の照りマヨ焼き</li> <li>高野豆腐の含め煮</li> <li>ふるふき大根</li> <li>ほうれん草のサラダ</li> <li>梅肉和え</li> </ul>	<p><b>4</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>5</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>いんげんのベーコン炒め</li> <li>揚げなすの薬味漬け</li> </ul>	<p><b>6</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>7</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>キノコ入り炒り卵</li> <li>セロリのきんぴら</li> </ul>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>塩鮭</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>マカロニサラダ</li> <li>野菜炒め</li> </ul>	<p><b>9</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>さくさくなます</li> <li>ひき肉ともやしのカレー炒め</li> </ul>
<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>チキンカツ</li> <li>いんげんのピリ辛味噌炒め</li> <li>高野豆腐とひじきの煮物</li> <li>お浸し</li> <li>大根と水菜のサラダ</li> </ul>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>白身魚フライ</li> <li>煮物</li> <li>じゃが芋のカレーきんぴら</li> <li>卵焼き</li> <li>きゅうりと竹輪の梅かつお和え</li> </ul>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏のごま揚げ</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> <li>フキとコンニャクの油炒め</li> </ul>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鯖の味噌煮</li> <li>生揚げと野菜の煮物</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>15</b> <b>メンチの日</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>メンチカツ</li> <li>煮物</li> <li>酢の物</li> <li>若布とエノキの生姜醤油和え</li> <li>もやしの胡麻和え</li> </ul>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>椎茸の肉詰め焼き</li> <li>おでん</li> <li>さざ波昆布の土佐煮</li> <li>小松菜のじゃこ炒め</li> <li>蒸し鶏とキャベツの柚子胡椒</li> </ul>							
<p><b>18</b></p> <p style="text-align: center;"><b>お休み</b></p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>白身魚のキノコあんかけ</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>アジのカレームニエル</li> <li>人参とピーマンのきんぴら</li> <li>かぼちゃの天ぷら</li> <li>豆サラダ</li> <li>キノコのソテー</li> </ul>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豚の味噌焼き</li> <li>友禅煮</li> <li>酢の物</li> <li>いんげんのごまだれ</li> <li>もやしのおかか和え</li> </ul>	<p><b>22</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>高野豆腐と玉葱の煮物</li> </ul>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉のガーリックパン粉焼き</li> <li>ひじきと大豆の煮物</li> <li>キャベツと人参のごま和え</li> <li>挽肉ともやしの卵炒め</li> <li>大根と竹輪の味噌煮</li> </ul>							
<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏の玉葱ソース</li> <li>煮物</li> <li>春雨の胡麻酢和え</li> <li>わあっと煮</li> <li>いんげんの梅かつお和え</li> </ul>	<p><b>26</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>ほうれん草とコーンの和え物</li> <li>ニラとエノキの卵とじ</li> </ul>	<p><b>27</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>フキと揚げの煮物</li> <li>かき揚げ</li> <li>きゅうりのなめたけ和え</li> </ul>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ポークチャップ</li> <li>がんもの煮浸し</li> <li>ひじきサラダ</li> <li>もやしとニラの胡麻和え</li> <li>お浸し</li> </ul>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>煮込みハンバーグ</li> <li>じゃが芋とセロリの炒め物</li> <li>卵焼き</li> <li>中華風甘酢漬け</li> <li>春菊と椎茸の和え物</li> </ul>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>白身魚のマヨネーズ焼き</li> <li>ナムル</li> <li>きんぴらごぼう</li> <li>ピーマンのピーナツ炒め</li> <li>お休みサラダ</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