

2022年 8月 メニュー表

土曜日は夕食のみ

月	火	水	木	金	土 (夕食のみ)
1 ・豚のピリ辛焼き ・いんげんのごまだれ ・大根と竹輪の味噌煮 ・ゆで野菜のオーロラソース ・エノキのしそ酢和え	2 ・ほっけのチャンチャン焼き ・お浸し ・かき揚げ ・玉葱の卵とじ ・人参サラダ	3 ・鶏唐揚げのチリソース ・煮物 ・キャベツオイスターソース炒め ・小松菜のごま和え ・酢の物	4 ・鯖の味噌煮 ・フキのきんぴら ・春菊と椎茸の和え物 ・かき揚げ ・キノコのおろし酢和え	5 ・白身魚の粕味噌焼き ・キャベツのサラダ ・さつま芋とさざ波昆布の煮物 ・茄子とピーマンの天ぷら ・ズッキーニのマリネ	6 ・焼鯖の和風漬け ・春雨とキャベツの炒め物 ・かぼちゃの甘煮 ・ほうれん草入り炒り卵 ・白菜のクリーム煮
8 ・鶏のくわ焼き ・ジャーマンポテト ・酢の物 ・煮物 ・人参と揚げのごま味噌炒め	9 ・豚の生姜焼き ・友禅煮 ・なます ・キノコ入り炒り卵 ・お浸し	10 ・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	11 お休み		12 ・赤魚の煮付け ・かぼちゃの天ぷら ・大根とツナの炒め煮 ・トマトサラダごま風味 ・野菜のスープ煮
15 ・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	16 ・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 ・人参いんげんのピーナツ和え	17 ・鶏のマスタード焼き ・野菜の醤油漬 ・卵とほうれん草のサラダ ・お浸し ・フライドかぼちゃ	18 メンチの日 ・メンチカツ ・煮物 ・白菜の柚子胡椒和え ・お浸し ・酢の物	19 ・ゆで鶏の香味ソースかけ ・スパゲッティケチャップ炒め ・さつま芋のオレンジ煮 ・胡瓜と竹輪の梅かつお和え ・キャベツの煮物	20 ・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
22 ・鶏のマーマレード焼き ・ひじきと大豆の煮物 ・回鍋肉 ・ピーマンサラダ ・お浸し	23 ・塩鮭 ・高野豆腐の含め煮 ・もやしと卵の炒め物 ・ほうれん草のサラダ ・カボチャのソテー	24 ・塩鯖 ・かき揚げ ・コールスロー ・いんげんのベーコン炒め ・シャキシャキピーマン	25 ・とり天 ・切り干し大根の煮物 ・ゆず胡椒和え ・卵焼き ・ナムル	26 ・ゆで豚の梅風味和え ・豆サラダ ・お浸し ・フキとコンニャクの油炒め ・竹輪と胡瓜のわさびマヨ	27 ・豚肉のおろし煮 ・春雨ともやしの炒め物 ・煮物 ・法蓮草とソーセージの和え物 ・じゃが芋のごま味噌和え
29 ・鶏肉のガーリックパン粉焼き ・卵焼き ・さつま芋の甘煮 ・トマトサラダ ・小松菜と揚げの煮浸し	30 ・豚のくわ焼き ・炒り卵 ・厚揚げキャベツ味噌炒め ・大根のごま酢和え ・もやしとシメジのおかか和え	31 ・ホッケフライ ・きんぴらごぼう ・ほうれん草とエノキの和え物 ・白菜とベーコンの洋風煮浸し ・ピリ辛こんにゃく	8/18(水)はメンチの日です! お申し込みは 8/12(金)まで にお申し込みます! ◆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 900円		

- 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。



気温が高いので
お早めにお召し上がり下さい。

ワーカーズ レラ
☎ 684-4999