

2017年

11月 日替わり弁当 メニュー表

ご注文方法

当日配達分は **午前10時まで** に電話でお願いします。

キャンセル

昼食10時まで、夕食12時までにご連絡下さい。
それ以降のキャンセルは代金を頂きます。

月	火	水	木	金	土
<div style="border: 2px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> 11/1は サービスデー! お弁当が 600円に! <small>(腎臓食は除く)</small> </div>		1 サービスデー 751kcal ・根菜ご飯 ・アジフライ ・さつま芋のオレンジ煮 ・高野豆腐の卵とじ ・さくさくなます	2 754kcal ★鮭のチャンチャン焼き ・鶏のピカタ ・煮物 ・人参とピーマンのきんぴら ・キャベツの海苔和え	3 文化の日 お休み 土曜日は夕食のみ ・ヘルシー弁当 ・ヘルシーおかずセット ・腎臓食弁当	
		6 773kcal ★鶏肉のカレー焼き ・さんま生姜煮 ・ナムル ・炒り卵 ・マカロニサラダ	7 781kcal ★豚肉とごぼうのしくれ煮 ・ホッケフライ ・キャベツとさつま揚げの煮物 ・中華風甘酢漬 ・じゃこピーマン		
13 780kcal ★鱈とキノコの蒸し物 ・タンドリーチキン ・味噌おでん ・ピーマンのピーナツ炒め ・人参と小松菜の白和え	14 770kcal ★赤魚の煮付け ・メンチカツ ・春菊と椎茸の和え物 ・いんげんのピリ辛味噌炒め ・野菜の甘酢漬	15 785kcal ★ピーマンの肉詰め焼き ・鮭フライ ・野菜の炒め煮 ・卵焼き ・きのこのごま酢和え	16 758kcal ★豚肉のおろし煮 ・ホッケの香味ソース ・きんぴらごぼう ・キャベツとりんごのサラダ ・ナムル	17 779kcal ★鯖の竜田揚げ ・鶏の照り煮 ・ポテトとコーンの卵炒め ・春雨サラダ ・なます	ご注文は前日までの予約制 当日のキャンセルは代金を 頂きます。
20 753kcal ★鶏肉のクリーム煮 ・アジの南蛮漬け ・卵焼き ・キャベツのオイスターソース炒め ・ほうれん草とソーセージの和え物	21 793kcal ★豚の三五八漬け焼き ・さんまのカレー煮 ・なすと葱の味噌炒め ・お浸し ・きのこ入り炒り卵	22 758kcal ★鶏の葱ソース ・タラの粕味噌漬焼き ・かき揚げ ・ポテトサラダ ・高野豆腐とひじきの煮物	23 勤労感謝の日 お休み		
27 778kcal ★ゆで豚のねぎ味噌和え ・白身魚の甘酢あんかけ ・ほうれん草とコーンの和え物 ・煮豆 ・ごぼうとコンニャクのピリ辛煮	28 789kcal ★チンジャオロース ・ホッケの粕味噌漬焼き ・煮物 ・ナムル ・高野豆腐の卵とじ	29 751kcal ★赤魚の磯蒸し ・キャベツ入りメンチカツ ・五目豆 ・白菜のクリーム煮 ・お浸し	30 782kcal ★鶏のごま揚げ ・さんまの塩焼き ・あぶ玉 ・酢の物 ・春雨ともやしのカレー炒め	※12月をもちまして サービスデーを終了させていただきます ありがとうございました	

昼食・夕食

- レラ日替わり弁当 700円
塩分3g前後
- 塩分控えめ弁当 610円
塩分2.5g前後
★のおかずは入りません
- メンチカツ弁当 600円
前日までの予約制
- 腎臓食弁当 750円
前日までの予約制

夕食のみ

- ヘルシー弁当 690円
エネルギー600kcal前後
- ヘルシーおかずセット 615円
エネルギー300kcal前後



1個からでも
配達します♡

ワーカーズ レラ
 ☎ 684-4999