

2017年

# 12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
<p>今年も残すところわずかとなりました。 皆様にはたいへんお世話になり、ありがとうございました。 来年も宜しくお願い申し上げます。</p> <p>年内は<b>12/28(木)</b>迄の営業となります。 来年は<b>1/4(木)</b>からの営業とさせていただきます。</p>				<p><b>12/1は サービスデー!</b> お弁当が <b>600円に!</b> (腎臓食は除く)</p>	
<b>4</b> 777kcal	<b>5</b> 771kcal	<b>6</b> 766kcal	<b>7</b> 799kcal	<b>8</b> 799kcal	<p><b>土曜日は夕食のみ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ヘルシー弁当</li> <li>・ヘルシーおかずセット</li> <li>・腎臓食弁当</li> </ul> <p>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。</p>
★にしんのかまくら ・ゆで豚の梅風味和え ・野菜の炒め煮 ・ほうれん草のピーナツ和え ・かき揚げ	★ハンバーグ ・白身魚フライ ・生揚げと野菜の煮物 ・きのこのごま酢和え ・ふろふき大根	★鶏肉のカレー焼き ・さんま生姜煮 ・ナムル ・ゆで野菜のオーロラソース ・もやしと卵の炒め物	★豚のピカタ ・鮭のきのこあんかけ ・さつま芋とさざ波昆布の煮物 ・中華風甘酢漬け ・じゃこピーマン	★サービステデー777kcal ・ツナと舞茸の味ご飯 ・豚のピリ辛焼き ・さつま芋の天ぷら ・お休みサラダ ・竹輪と小松菜のゆず胡椒和え	
<b>11</b> 773kcal	<b>12</b> 761kcal	<b>13</b> 795kcal	<b>14</b> 790kcal	<b>15</b> 779kcal	
★炒り鶏 ・鯖のみぞれ煮 ・小松菜のじゃこ炒め ・白和え ・スパゲッティケチャップ炒め	★赤魚の煮付け ・メンチカツ ・お浸し ・酢味噌和え ・ささみとキャベツのゆず胡椒和え	★麻婆豆腐 ・鮭のチャンチャン焼き ・かき揚げ ・マカロニサラダ ・きんぴらごぼう	★アジの南蛮漬け ・鶏のマスタード焼き ・挽肉ともやしの卵炒め ・切干大根の煮物 ・キャベツと人参のピーナツ和え	★ピーマンの肉詰め焼き ・さんまの佃煮 ・擬製豆腐 ・白菜のクリーム煮 ・じゃが芋とベーコンの炒め物	
<b>18</b> 752kcal	<b>19</b> 761kcal	<b>20</b> 765kcal	<b>21</b> 771kcal	<b>22</b> 792kcal	
★鱈ときのこの蒸し物 ・豚の生姜焼き ・人参のピーナツ和え ・大根と竹輪の味噌煮 ・いんげんのベーコン炒め	★鮭のマスタード焼き ・鶏のねぎソース ・卵焼き ・スパゲティサラダ ・煮物	★酢豚 ・赤魚の粕味噌漬焼き ・ほうれん草とソーセージの和え物 ・あぶ玉 ・きゃべつとさつま揚げの煮物	★ホッケの三五八漬焼き ・コロツケ ・酢の物 ・人参とピーマンのきんぴら ・大根と揚げの煮物	★ゆで豚のねぎ味噌和え ・焼鯖の和風漬け ・ゆず胡椒和え ・ナムル ・かぼちゃのいとこ煮	
<b>25</b> 756kcal	<b>26</b> 772kcal	<b>27</b> 781kcal	<b>28</b> 746kcal	<p>※今月をもちまして 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*</p>	
★ゆで鶏のごま味噌がらめ ・ホッケの香味ソース ・ふきとがんもの煮物 ・春雨の炒め物 ・人参とジャコの和え物	★鶏肉のクリーム煮 ・アジのカレームニエル ・キャベツの煮物 ・ほうれん草入り炒り卵 ・かき揚げ	★豚の三五八漬焼き ・さんまの塩焼き ・いんげんのピリ辛味噌炒め ・白菜と揚げの煮浸し ・ひじきの五目煮	★鶏の香味漬け ・塩鯖 ・ゆで野菜の味噌マヨネーズ ・きのこのソテー ・豆腐入り卵焼き		

## 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