

2018年

11月日替わり弁当メニュー表

**ご注文
キャンセル**

*前日お昼12時までにお電話でお申し込み下さい。

*月曜日配達分は前の週の金曜日お昼12時までにお願ひします。

*締め切り時間を過ぎたキャンセルは代金を頂きます。

月	火	水	木	金	土
			1 775kcal ★鶏肉のガーリックパン粉焼き ・アジフライ ・わぁと煮 ・ニラとエノキの卵とじ ・さくさくなます	2 806kcal ★ホッケフライ ・豚のピリ辛焼き ・小松菜のごま味噌和え ・友禅煮 ・春雨とキャベツの炒め物	土曜日は夕食のみ
5 773kcal ★さんま生姜煮 ・鶏肉のカレー焼き ・ナムル ・炒り卵 ・マカロニサラダ	6 753kcal ★豚肉とごぼうのしぐれ煮 ・白身魚フライ ・ふきと揚げの煮物 ・バンバンジー ・じゃこピーマン	7 804kcal ★ミートローフ ・にしんの竜田揚げ ・大豆と昆布の煮物 ・大根のごま酢和え ・春雨の炒め物	8 801kcal ★ゆで豚の梅和え ・白身魚の粕味噌焼き ・おでん ・はんぺんと水菜のサラダ ・かぼちゃの天ぷら	9 766kcal ★塩鯖 ・鶏唐揚げのチリソース ・じゃが芋とセロリの炒め物 ・キャベツとしめじのおかか和え ・煮物	
12 783kcal ★白身魚とキノコの蒸し物 ・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	13 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	14 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	15 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	16 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	
19 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炒め ・ほうれん草とソーセージの和え物	20 798kcal ★豚の三五八漬け焼き ・さんまのカレー煮 ・フライドかぼちゃ ・お浸し ・きのこ入り炒り卵	21 731kcal ★白身魚の粕味噌焼き ・鶏のねぎソース ・キャベツの卵とじ ・ポテトサラダ ・高野豆腐とひじきの煮物	22 804kcal ★炒り鶏 ・鯖の三五八漬け ・小松菜の海苔和え ・じゃが芋とベーコンの炒め物 ・人参と揚げのごま味噌炒め	23 勤労感謝の日	
26 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	27 721kcal ★チンジャオロース ・ホッケの粕味噌焼き ・煮物 ・ナムル ・高野豆腐の卵とじ	28 785kcal ★塩鯖 ・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	29 771kcal ★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	30 732kcal ★にしんのかまくら ・ゆで鶏のごま味噌がらめ ・煮物 ・お浸し ・かき揚げ	

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

●腎臓食弁当 750円

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

・ヘルシー弁当
・ヘルシーおかずセット
・腎臓食弁当



1個からでも
配達します♡

ワーカーズ レラ
☎ 684-4999