

2018年

# 12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	
<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。 来年も宜しくお願ひ申し上げます。 年内は12/28(金)迄の営業となります。 来年は1/4(金)からの営業とさせていただきます。</p>						
<p><b>「おせち」</b> 残りわずかとなりました! お早めのご予約を お願ひ致します!</p>						
<p><b>3</b> 766kcal</p> <p>★アジのカレームニエル ・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</p>	<p><b>4</b> 771kcal</p> <p>★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</p>	<p><b>5</b> 756kcal</p> <p>★鶏肉のカレー焼き ・さんま生姜煮 ・小松菜としめじの磯和え ・ゆで野菜の味噌マヨネーズ ・もやしと卵の炒め物</p>	<p><b>6</b> 799kcal</p> <p>★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</p>	<p><b>7</b> 787kcal</p> <p>★ミートローフ ・にしんの竜田揚げ ・竹輪と長葱の炒め物 ・小松菜と揚げの煮浸し ・白菜の甘酢炒め</p>	<p><b>土曜日は夕食のみ</b></p>	
<p><b>10</b> 773kcal</p> <p>★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</p>	<p><b>11</b> 769kcal</p> <p>★麻婆豆腐 ・白身魚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</p>	<p><b>12</b> 760kcal</p> <p>★赤魚の煮付け ・メンチカツ ・お浸し ・酢の物 ・キャベツとさつま揚げの煮物</p>	<p><b>13</b> 779kcal</p> <p>★アジの南蛮漬け ・鶏のマスタード焼き ・もやしとニラの卵炒め ・切干大根の煮物 ・キャベツと人参のピーナツ和え</p>	<p><b>14</b> 779kcal</p> <p>★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</p>		<p>・ヘルシー弁当 ・ヘルシーおかずセット ・腎臓食弁当</p>
<p><b>17</b> 755kcal</p> <p>★白身魚ときのこの蒸し物 ・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</p>	<p><b>18</b> 761kcal</p> <p>★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</p>	<p><b>19</b> 751kcal</p> <p>★酢豚 ・赤魚の粕味噌漬焼き ・ほうれん草と人参のごま和え ・あぶ玉 ・ささみとキャベツのゆず胡椒和え</p>	<p><b>20</b> 787kcal</p> <p>★にしんのかまくら ・コロッケ ・酢の物 ・人参とピーマンのきんぴら ・大根と揚げの煮物</p>	<p><b>21</b> 787kcal</p> <p>★ゆで豚のねぎ味噌和え ・焼鯖の和風漬け ・白菜のエノキ和え ・ナムル ・かぼちゃのいとこ煮</p>		
<p><b>24</b> 振替休日</p> <p style="text-align: center;"><b>お休み</b></p>	<p><b>25</b> 748kcal</p> <p>★ホツケの香味ソース ・タンドリーチキン ・ふきのきんぴら ・春雨の炒め物 ・人参サラダ</p>	<p><b>26</b> 781kcal</p> <p>★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</p>	<p><b>27</b> 747kcal</p> <p>★鶏の香味漬け ・鯖の味噌煮 ・ゆで野菜のオーロラソース ・きのこのソテー ・豆腐入り卵焼き</p>	<p><b>28</b> 762kcal</p> <p>★豚のピリ辛焼き ・白身魚のケチャップあんかけ ・豆サラダ ・キャベツののり和え ・がんもの煮浸し</p>		

**昼食・夕食**

- レウ日替わり弁当 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



1個からでも  
配達します♡

**ワーカーズ レウ**  
☎ 684-4999