

2019年 11月 レラ弁当メニュー

月	火	水	木	金
			<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 土曜日は 夕食のみ </div>	1 ・鶏のくわ焼き ・わあっと煮 ・ニラとエノキの卵とじ ・さくさくなます ・しめじのおかか和え
				
4 振替休日	5	6	7	8
お休み	・鶏肉のカレー焼き ・ナムル ・炒り卵 ・かき揚げ ・はんぺんと水菜のサラダ	・にしんの竜田揚げ ・おでん ・ひじきサラダ ・春雨の炒め物 ・白菜のゆず胡椒和え	・白身魚の味噌漬焼き ・大豆と昆布の煮物 ・大根のごま酢和え ・かぼちゃの天ぷら ・もやしとシメジののり和え	・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 ・竹輪と長葱の炒め物
11	12	13	14	15
・鶏の照りマヨ焼き ・味噌おでん ・ピーマンのおかか和え ・もやしのごま酢和え ・ゆず胡椒和え	・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 ・なます ・お浸し	・塩鮭 ・野菜の炒め煮 ・卵焼き ・きのこのごま酢和え ・マカロニサラダ	・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 ・長芋とシメジの梅和え	・鶏の照り煮 ・ポテトとコーンの卵炒め ・春雨サラダ ・野菜の甘酢漬 ・小松菜のじゃこ炒め
18	19	20	21	22
・アジの南蛮漬け ・人参と揚げのごま味噌炒め ・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 ・さつま芋とりんごの甘煮	・さんまのカレー煮 ・フライドかぼちゃ ・お浸し ・卵焼き ・キャベツの梅肉和え	・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 ・ほうれん草のえのき和え	・鯖の三五八漬 ・小松菜ののり和え ・じゃが芋とベーコンの炒め物 ・切干大根の煮物 ・きのこのおろし酢和え	・ハンバーグ ・生揚げと野菜の煮物 ・中華サラダ ・お浸し ・ほうれん草入り炒り卵
25	26	27	28	29
・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 ・お浸し	・ホッケの粕味噌焼き ・煮物 ・ナムル ・高野豆腐の卵とじ ・かぼちゃの甘煮	・キャベツ入りメンチカツ ・五目豆 ・白菜のクリーム煮 ・きのこのお浸し ・酢の物	・さんまの塩焼き ・あぶ玉 ・切干大根の中華風 ・春雨ともやしのカレー炒め ・キャベツの煮物	・ゆで鶏のごま味噌がらめ ・煮物 ・お浸し ・セロリのきんぴら ・かき揚げ

土 (夕食のみ)
2
・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 ・えのきのしそ酢和え
9
・アジのカレームニエル ・もやしと卵の炒め物 ・中華風甘酢漬 ・ふきとコンニャクの油炒め ・じゃこピーマン
16
・豚の生姜焼き ・キャベツのごま和え ・もやしの卵とじ ・いんげんのベーコン炒め ・ふろふき大根
23 勤労感謝の日
お休み
30
・鯖の味噌煮 ・卵焼き ・小松菜のごま和え ・さつま芋サラダ ・スパゲティケチャップ炒め

昼食・夕食 (税込価格)

- **レラ弁当** 710円
エネルギー600kcal前後
塩分2.5g前後
- **おかずセット** 630円
エネルギー300kcal前後
塩分2.5g前後
- **腎臓食弁当** 770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

- * 前日お昼12時までにお申込み下さい。
- * 月曜日配達分は前の週の金曜日お昼12時までにお申込み下さい。
- * 締め切り時間を過ぎたキャンセルは代金を頂きます。



ワーカーズ レラ
☎ 684-4999