

2019年

12月 レラ弁当メニュー表

土曜日は夕食のみ

月	火	水	木	金	土 (夕食のみ)
2 ・ゆで豚のねぎ味噌和え ・野菜の炒め煮 ・ほうれん草のピーナツ和え ・かぼちゃの天ぷら ・胡瓜と若布の生姜醤油和え	3 ・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 ・白菜とベーコンの洋風煮浸し	4 ・鶏肉のカレー焼き ・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 ・煮物	5 ・鮭のきのこあんかけ ・さつま芋とさざ波昆布の煮物 ・白菜の甘酢炒め ・じゃこピーマン ・卵焼き	6 ・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 ・中華風甘酢漬 ・チャンプルー	7 ・白身魚の味噌漬焼き ・おでん ・はんぺんと水菜のサラダ ・さつま芋の天ぷら ・もやしとしめじののり和え
9 ・鯖の三五八漬け焼き ・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 ・大根のごま酢和え	10 ・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 ・お浸し	11 ・メンチカツ ・お浸し ・酢の物 ・大根とさつま揚げの煮物 ・もやしの胡麻和え	12 ・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 ・キャバツと人参のピーナツ和え ・ナムル	13 ・ピーマンの肉詰め焼き ・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 ・コールスロー	14 ・鶏肉の照りマヨ焼き ・ふきとコンニャクの油炒め ・炒り卵 ・小松菜の胡麻和え ・挽肉ともやしのカレー炒め
16 ・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 ・酢の物	17 ・鶏のくわ焼き ・さつま芋とりんごの甘煮 ・スパゲティサラダ ・煮物 ・小松菜ののり和え	18 ・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 ・ささみとキャバツの柚子胡椒和え ・昆布豆	19 ・とり天 ・酢の物 ・人参とピーマンのきんぴら ・大根と揚げの煮物 ・お浸し	20 ・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 ・セロリのきんぴら	21 ・鶏の唐揚げ ・煮豆 ・ほうれん草とコーンの和え物 ・玉葱の卵とじ ・さくさくなます
23 ・アジフライ ・いんげんのピリ辛味噌炒め ・白菜とあげの煮浸し ・ひじきの五目煮 ・もやしとニらのごま和え	24 ・椎茸の肉詰め焼き ・ほうれん草入り炒り卵 ・野菜の甘酢漬 ・キャバツの煮物 ・お浸し	25 ・タンダーチキン ・ふきのきんぴら ・春雨の炒め物 ・人参サラダ ・しめじのおかか和え	26 ・鯖の味噌煮 ・ゆで野菜のオーロラソース ・きのこのソテー ・卵焼き ・お浸し	27 ・白身魚のケチャップあんかけ ・豆サラダ ・キャバツの海苔和え ・がんもの煮浸し ・かき揚げ	28 ・鶏の照り煮 ・挽肉ともやしの卵炒め ・大根と揚げのごま酢和え ・小松菜としめじの辛し和え ・しぐれサラダ
30 お休み	31 お休み	<p>年内は12/28(土)迄の営業、翌年は1/6(月)からの営業とさせていただきます。 なお1/6(月)のご注文・キャンセルは12/27(金)お昼12時までにお申込み下さい。</p>			

- 屋食・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



配達料 無料!
1個からお届けします♡

ワーカーズ レラ
☎ 684-4999

今年も残すところわずかとなりました。
皆様には大変お世話になり、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。