

2020年 11月 メニュー表

月	火	水	木	金
2	3 文化の日	4	5	6
<ul style="list-style-type: none"> ・にしんの竜田揚げ ・あぶ玉 ・ひじきサラダ ・竹輪と長葱の炒め物 ・白菜のゆず胡椒和え 	お休み	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚の味噌漬焼き ・大根とツナの炒め煮 ・白和え ・かぼちゃの天ぷら ・もやしとシメジののり和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏の唐揚げ ・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 ・白菜の甘酢炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ・アジフライ ・ナムル ・ふきとコンニャクの油炒め ・卵焼き ・じゃこピーマン
9	10	11	12	13
<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の照りマヨ焼き ・ふきと揚げの煮物 ・ピーマンのおかか和え ・セロリのきんぴら ・春雨とキャベツの炒め物 	<ul style="list-style-type: none"> ・メンチカツ ・きのこのソテー ・小松菜のじゃこ炒め ・なます ・お浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ・塩鮭 ・煮物 ・きのこ入り炒り卵 ・ほうれん草のピーナッツ和え ・マカロニサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ホッケの香味ソース ・きんぴらごぼう ・挽肉ともやしの卵炒め ・切干大根のナムル ・スパゲッティケチャップ炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏の玉葱ソース ・ポテトとコーンの卵炒め ・春雨サラダ ・ふきのきんぴら ・白菜のクリーム煮
16	17	18	19	20
<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・ほっけのチャンチャン焼き ・フライドかぼちゃ ・きゅうりとささみの柚子胡椒和え ・おでん ・ごぼうサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のガーリックパン粉焼き ・かき揚げ ・スパゲティサラダ ・高野豆腐とひじきの煮物 ・ほうれん草のえのき和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・塩鯖 ・じゃが芋とベーコンの炒め物 ・切干大根の煮物 ・ピーマンのピーナッツ炒め ・卵焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ・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
23 勤労感謝の日	24	25	26	27
お休み	<ul style="list-style-type: none"> ・鯖のしょうゆ漬け ・ゆで野菜のオーロラソース ・ごぼうとさざ波昆布の煮物 ・卵焼き ・小松菜のごま和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚のケチャップあんかけ ・かぼちゃサラダ ・高野豆腐と玉ねぎの煮物 ・野菜の炒め煮 ・キャベツののり和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏の照り煮 ・キャベツの卵とじ ・大根と竹輪の味噌煮 ・小松菜としめじの辛し和え ・人参サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆで鶏の香味ソースがけ ・煮物 ・お浸し ・かき揚げ ・もやしのごま酢和え
30	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>※都合によりメニュー が変更になることがあ ります。</p> </div> 			

土(夕食のみ)
7
<ul style="list-style-type: none"> ・赤魚の味噌漬け焼き ・挽肉ともやしのカレー炒め ・野菜のしょうゆ漬け ・昆布豆 ・ポテトサラダ
14
<ul style="list-style-type: none"> ・豚の生姜焼き ・キャベツのごま和え ・お浸し ・いんげんのベーコン炒め ・ふろふき大根
21
<ul style="list-style-type: none"> ・アジのカレームニエル ・人参の白和え ・マカロニと卵のサラダ ・煮豆 ・かぼちゃのソテー
28
<ul style="list-style-type: none"> ・鯖の味噌煮 ・卵焼き ・おかか和え ・さつま芋サラダ ・キャベツの煮物
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>土曜日は 夕食のみ</p> </div>

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。



**配達料
無料!**
1個から
お届けします♡

ワーカーズ レラ
☎ 684-4999