

2020年

12月メニュー表

土曜日は夕食のみ

月	火	水	木	金	土(夕食のみ)
	1 ・ハンバーグ ・かぼちゃの甘煮 ・キャベツとしめじのおかか和え ・友禅煮 ・ほうれん草とコーンの和え物	2 ・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 ・五目豆	3 ・白身魚のきのこあんかけ ・煮物 ・白菜の甘酢炒め ・春雨サラダ ・卵焼き	4 ・にしんの竜田揚げ ・竹輪と長葱の炒め物 ・高野豆腐とひじきの煮物 ・きゅうりとささみの柚子胡椒和え ・かぼちゃのソテー	5 ・白身魚の味噌漬焼き ・おでん ・はんぺんと水菜のサラダ ・いんげんのごまだれ ・さつま芋の甘煮
	7 ・鯖の三五八漬け ・小松菜のじゃこ炒め ・きんぴらごぼう ・ポテトとコーンの卵炒め ・大根のごま酢和え	8 ・白身魚のチャンチャン焼き ・かき揚げ ・マカロニサラダ ・煮物 ・春菊と椎茸の和え物	9 ・メンチカツ ・ピリ辛こんにゃく ・お浸し ・酢の物 ・もやしの胡麻和え	10 ・鶏のマスタード焼き ・春雨とキャベツの炒め物 ・切干大根の煮物 ・ナムル ・しぐれサラダ	11 ・ピーマンの肉詰め焼き ・ひじきと大豆の煮物 ・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 ・豚の生姜焼き ・人参のピーナッツ和え ・大根と竹輪の味噌煮 ・いんげんのベーコン炒め ・酢の物	15 ・鶏の玉葱ソース ・ジャーマンオムレツ ・スパゲティサラダ ・煮物 ・小松菜ののり和え	16 ・赤魚の粕味噌漬焼き ・ほうれん草と人参のごま和え ・さつま芋の天ぷら ・ささみとキャベツの柚子胡椒和え ・昆布豆	17 ・とり天 ・酢の物 ・人参とピーマンのきんぴら ・ひじきの煮物 ・お浸し	18 ・焼鯖の和風漬け ・ナムル ・かぼちゃのいとこ煮 ・白菜のエノキ和え ・セロリのきんぴら	19 ・鶏の照り煮 ・もやしのおかか和え ・味噌おでん ・竹輪と胡瓜のわさびマヨ ・えのきのしそ酢和え
21 ・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 ・ほうれん草のごま和え	22 ・椎茸の肉詰め焼き ・炒り卵 ・野菜の甘酢漬 ・ごぼうとコンニャクのピリ辛煮 ・お浸し	23 ・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	24 ・塩鯖 ・豆サラダ ・がんもの煮浸し ・かき揚げ ・キャベツの梅肉和え	25 ・白身魚のケチャップあんかけ ・キャベツのオイスターソース炒め ・さつま芋とさざ波昆布の煮物 ・卵焼き ・もやしとニラのごま和え	26 ・鶏のくわ焼き ・煮豆 ・芋とじゃこの煮物 ・きのこのソテー ・さくさくなます
28 ・アジのカレームニエル ・きのこ入り炒り卵 ・かぼちゃの天ぷら ・人参とインゲンのピーナッツ和え ・五目酢炒め	29~31 お休み				* 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。
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。		年内は12/28(月)迄の営業、翌年は1/4(月)からの営業とさせていただきます。なお1/4(月)のご注文・キャンセルは12/28(月)お昼12時までにお申込み下さい。			

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