

2021年

# 11月メニュー表

月	火	水	木	金
<b>1</b> ・豚の生姜焼き ・煮物 ・酢の物 ・かき揚げ ・ほうれん草とコーンの和え物	<b>2</b> ・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	<b>3 文化の日</b>  <b>お休み</b>	<b>4</b> ・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 ・白和え ・大根と揚げの煮物	<b>5</b> ・アジフライ ・ナムル ・ふきのきんぴら ・卵焼き ・じゃこピーマン
<b>8</b> ・鶏肉の照りマヨ焼き ・煮物 ・大根の梅和え ・セロリのきんぴら ・春雨とキャベツの炒め物	<b>9</b> ・メンチカツ ・きのこのソテー ・小松菜のじゃこ炒め ・さくさくなます ・お浸し	<b>10</b> ・塩鮭 ・煮物 ・きのこ入り炒り卵 ・ほうれん草のピーナツ和え ・マカロニサラダ	<b>11</b> ・ホツケの香味ソース ・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	<b>12</b> ・豚のピリ辛焼き ・ごま和え ・お浸し ・いんげんのベーコン炒め ・ふろふき大根
<b>15</b> ・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	<b>16</b> ・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 ・おでん ・ごぼうサラダ	<b>17</b> ・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 ・ひじきの煮物 ・白菜のエノキ和え	<b>18</b> ・塩鯖 ・じゃが芋とベーコンの炒め物 ・切干大根の煮物 ・シャキシャキピーマン ・卵焼き	<b>19</b> ・ハンバーグ ・煮物 ・中華サラダ ・お浸し ・ほうれん草入り炒り卵
<b>22</b> ・鯖のしょうゆ漬け ・ゆで野菜のオーロラソース ・ごぼうとささぎ波昆布の煮物 ・卵焼き ・小松菜のごま和え	<b>23 勤労感謝の日</b>  <b>お休み</b>	<b>24</b> ・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	<b>25</b> ・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	<b>26</b> ・ゆで鶏の香味ソースがけ ・ふきと揚げの煮物 ・お浸し ・かき揚げ ・もやしのごま酢和え
<b>29</b> ・鶏のくわ焼き ・じゃが芋のカレーきんぴら ・ニラとエノキの卵とじ ・なます ・しぐれサラダ	<b>30</b> ・ハンバーグ ・かぼちゃの甘煮 ・キャベツとシメジのおかか和え ・友禅煮 ・いんげんのピリ辛味噌炒め	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <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)
<b>6</b> ・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
<b>13</b> ・鶏の玉葱ソース ・ポテトとコーンの卵炒め ・春雨サラダ ・ふきとコンニャクの油炒め ・白菜のクリーム煮
<b>20</b> ・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
<b>27</b> ・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
<p><b>土曜日は 夕食のみ</b></p>

**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**

\* 日曜日祝日を除く前日の12:00  
までとなります。

\* 締め切り時間を過ぎたキャンセ  
ルは代金を頂きます。



**ワーカーズ レラ**  
☎ 684-4999