

2022年

10月 メニュー表

土曜日は夕食のみ

月	火	水	木	金
31 ・白身魚の味噌漬け焼き ・煮物 ・ポテトサラダ ・シャキシャキピーマン ・キノコ入り炒り卵	10月12日(水)は メンチの日 です。 お申し込みは 10/5(水) 迄お願いします ◆Wメンチカツ弁当 (メンチ2個、他) 880円 ◆Wメンチカツおかずセット (メンチ2個、他) 800円 ◆メンチカツ5個パック 900円		10月28日(金)は コロッケ を販売をします 申込は 10月21日(金) 迄 1個約70g ●2個入 240円 弁当/おかずセットと抱き合わせ ●6個入 720円 1パックから配達いたします。	
3 ・アジのカレームニエル ・じゃがいもの炒め煮 ・フキのきんぴら ・野菜のスープ煮 ・白和え	4 ・とり天 ・友禅煮 ・いんげんのベーコン炒め ・チャンプルー ・カボチャの甘煮	5 ・赤魚の煮付け ・もやしと卵の炒め物 ・切干大根の煮物 ・ツナとキャベツのサラダ ・おかか和え	6 ・焼鯖の和風漬け ・お浸し ・ビーフンサラダ ・五目豆 ・酢味噌和え	7 ・ゆで鶏の香味ソースかけ ・さつま芋のオレンジ煮 ・人参とキャベツのごま酢和え ・野菜炒め ・白菜と揚げの煮浸し
10 お 休 み	11 ・鶏肉のガーリックパン粉焼き ・いんげんのピリ辛味噌炒め ・ほうれん草入り炒り卵 ・高野豆腐とひじきの煮物 ・ソーセージとキャベツのサラダ	12 メンチの日 ・メンチカツ ・大根と薩摩揚げの煮物 ・お浸し ・じゃこピーマン ・キノコのおろし酢和え	13 ・豚のピリ辛焼き ・卵焼き ・フライドカボチャ ・キャベツの梅肉和え ・ごぼうとさざ波昆布の炒め煮	14 ・ほっけの粕味噌漬焼き ・人参とインゲンのピーナツ和え ・煮物 ・じゃが芋とセロリの炒め物 ・春雨の胡麻酢和え
17 ・豚肉のおろし煮 ・フキとコンニャクの油炒め ・酢の物 ・さつま芋の天ぷら ・おかか和え	18 ・ほっけの三五八漬焼き ・煮物 ・かき揚げ ・竹輪と胡瓜のわさびマヨ ・大根ともやしの梅和え	19 ・鶏肉のカレー焼き ・卵焼き ・がんもの煮浸し ・人参とピーマンのきんぴら ・豆サラダ	20 ・アジの南蛮漬け ・煮物 ・卵とほうれん草のサラダ ・春雨とキャベツの炒め物 ・エノキのしそ酢和え	21 ・白身魚の味噌マヨ焼き ・じゃが芋のカレーきんぴら ・ツナとひじきのサラダ ・いんげんのごまだれ ・切干大根のナルム
24 ・豚のくわ焼き ・味噌おでん ・きのこのごま酢和え ・ごぼうサラダ ・小松菜のじゃこ炒め	25 ・ハンバーグ ・いんげんのごまマヨ和え ・煮豆 ・お浸し ・ほうれん草のえのき和え	26 ・白身魚の甘酢あんかけ ・高野豆腐の含め煮 ・舞茸と葱の味噌炒め ・ナムル ・かぼちゃのソテー	27 ・鶏唐揚げのチリソース ・フキと揚げの煮物 ・炒り卵 ・酢の物 ・キャベツの海苔和え	28 コロッケ販売 ・鯖の味噌煮 ・小松菜と人参の柚子胡椒和 ・ひじきの煮物 ・中華サラダ ・ゆで野菜のオーロラソース

土 (夕食のみ)
1 ・鶏の玉葱ソース ・大根と水菜のサラダ ・もやしのおかか和え ・五目きんぴら ・揚げなすの薬味漬け
8 ・白身魚の粕味噌漬け焼 ・人参としめじの白和え ・おでん ・ほうれん草のサラダ ・スパゲッティケチャップ炒め
15 ・塩鮭 ・ひじきと大豆の煮物 ・マカロニサラダ ・さつま芋の甘煮 ・胡瓜と若布の生姜醤油和え
22 ・赤魚の粕味噌焼き ・キャベツのオイスター炒め ・五目酢炒め ・かぼちゃサラダ ・人参としめじの白和え
29 ・鶏のマーマレード焼き ・生揚げと野菜の煮物 ・はんぺんと水菜のサラダ ・ニラとエノキの卵とじ ・さくさくなます

- 昼食・夕食** (税込価格)
- **レラ 弁当** 740円
エネルギー600kcal前後
塩分2.5g前後
 - **おかずセット** 660円
エネルギー300kcal前後
塩分2.5g前後
 - **腎臓食弁当** 800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

※都合によりメニューが変更になります