

2022年

11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 ・鶏肉のカレー焼き ・かき揚げ ・小松菜と揚げの煮浸し ・さつま芋のオレンジ煮 ・キャベツの海苔和え	2 ・にしんの竜田揚げ ・あぶ玉 ・春雨ともやしのカレー炒め ・ひじきサラダ ・いんげんの胡麻だれ	3 文化の日 お休み	4 ・アジフライ ・野菜の香和え ・切り干し大根の煮物 ・卵焼き ・お浸し	5 ・赤魚の味噌漬け焼き ・ナムル ・野菜のしょうゆ漬け ・昆布豆 ・スパゲッティケチャップ炒め
7 ・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	8 ・ほっけの香味ソース ・きんぴらごぼう ・もやしと卵の炒め物 ・柚子胡椒和え ・ピーマンサラダ	9 ・塩鮭 ・煮物 ・きのこ入り炒り卵 ・ほうれん草の胡麻和え ・マカロニサラダ	10 メンチの日 ・メンチカツ ・ふきとコンニャクの油炒め ・じゃこピーマン ・さくさくなます ・お浸し	11 ・豚のピリ辛焼き ・茄子とピーマンの天ぷら ・お浸し ・いんげんのベーコン炒め ・ふろふき大根	12 ・鶏の玉葱ソース ・ポテトとコーンの卵炒め ・人参サラダ ・白菜のクリーム煮 ・高野豆腐とひじきの煮物
14 ・ほっけのチャンチャン焼き ・フライドかぼちゃ ・ナムル ・おでん ・ごぼうサラダ	15 ・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 ・さつま芋の甘煮	16 ・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	17 ・塩鯖 ・じゃがいものごま味噌和え ・切り干し大根の煮物 ・シャキシャキピーマン ・卵焼き	18 ・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	19 ・アジのカレームニエル ・白和え ・マカロニと卵のサラダ ・煮豆 ・ピリ辛こんにゃく
21 ・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 ・いんげんと人参の味噌和え	22 ・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 ・小松菜のごま和え	23 勤労感謝の日 お休み	24 ・鶏の照り煮 ・キャベツの卵とじ ・大根と竹輪の味噌煮 ・おほか和え ・春雨サラダ	25 ・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	26 ・鯖の味噌煮 ・卵焼き ・小松菜としめじの辛子和え ・さつま芋サラダ ・ひじきと大豆の煮物
28 ・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	29 ・煮込みハンバーグ ・かぼちゃのソテー ・キャベツとシメジのおほか和え ・友禅煮 ・いんげんのピリ辛味噌炒め	30 ・鶏の唐揚げ ・人参の白和え ・大根と揚げの煮物 ・ポテトサラダ ・ほうれん草とエノキの和え物	11/10(木)はメンチの日です！ お申し込みは 11/4(金)まで 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		

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

* 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。



配達料
無料!
1個からお届け
します♡



ワーカーズ レラ
☎ 684-4999