

2022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)
12/9(金)はメンチの日です！ お申し込みは 12/2(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2個パック 360円 ◆メンチカツ5個パック 900円					
			1	2	3
			・白身魚のきのこあんかけ ・煮物 ・ナムル ・ピーマンサラダ ・卵焼き	・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 ・柚子胡椒和え ・スパゲティケチャップ炒め	・ゆで豚の梅風味和え ・おでん ・はんぺんと水菜のサラダ ・きのこの胡麻酢和え ・さつま芋の甘煮
5	6	7	8	9 メンチの日	10
・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 ・キャベツの海苔和え	・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 ・いんげんのごまだれ	・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 ・かぼちゃの甘煮 ・シャキシャキピーマン	・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 ・じゃが芋のカレーきんぴら ・コールスロー	・メンチカツ ・煮物 ・お浸し ・もやしの胡麻和え ・酢の物	・焼鯖の和風漬け ・フキとがんもの煮物 ・卵とほうれん草のサラダ ・おかか和え ・野菜炒め
12	13	14	15	16	17
・豚の生姜焼き ・人参のピーナツ和え ・大根と揚げの煮物 ・舞茸と葱の味噌炒め ・酢の物	・鶏の玉葱ソース ・ジャーマンオムレツ ・煮物 ・小松菜の海苔和え ・しぐれサラダ	・赤魚の粕味噌漬け焼き ・ほうれん草と人参の胡麻和え ・さつま芋の天ぷら ・春雨ともやしのカレー炒め ・昆布豆	・とり天 ・酢の物 ・キノコ入り炒り卵 ・ひじきの煮物 ・柚子胡椒和え	・アジの南蛮漬け ・ナムル ・かき揚げ ・白菜のエノキ和え ・セロリのきんぴら	・煮込みハンバーグ ・もやしのおかか和え ・生揚げと野菜の煮物 ・はんぺんとキャベツのサラダ ・エノキのしそ酢和え
19	20	21	22	23	24
・アジフライ ・いんげんのピリ辛味噌炒め ・白菜と揚げの煮浸し ・ひじきの五目煮 ・ほうれん草のごま和え	・椎茸の肉詰め焼き ・炒り卵 ・野菜の甘酢漬け ・ごぼうとコンニャクのピリ辛煮 ・お浸し	・タンドリーチキン ・フキのきんぴら ・春雨の炒め物 ・人参サラダ ・じゃが芋のごま味噌和え	・塩鯖 ・豆サラダ ・がんもの煮浸し ・かき揚げ ・白菜の柚子胡椒和え	・白身魚の味噌漬け焼き ・キャベツのオイスター炒め ・さつま芋とさざ波昆布の煮物 ・卵焼き ・人参の白和え	・鶏のくわ焼き ・煮豆 ・大根と薩摩揚げの煮物 ・ほうれん草のサラダ ・キノコのソテー
26	27	28	年末年始休業日のお知らせ 12/29(木)～1/3(火) 1/4(水)より通常営業させていただきます		
・鶏の照り煮 ・スパゲティサラダ ・もやしの胡麻酢和え ・味噌おでん ・お浸し	・鯖のしょうゆ漬け ・かき揚げ ・ふきと揚げの煮物 ・小松菜としめじの辛し和え ・白菜の甘酢炒め	・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 ・人参といんげんのピーナツ和え ・ふろふき大根			

- 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。



ワーカーズ レラ
☎ 684-4999