

2017年

# 11月 日替わり弁当 メニュー表

**ご注文方法**

当日配達分は **午前10時まで** に電話でお願いします。

**キャンセル**

昼食10時まで、夕食12時までにご連絡下さい。  
それ以降のキャンセルは代金を頂きます。

月	火	水	木	金	土	
<p><b>11/1は サービスデー!</b> お弁当が <b>600円に!</b> (腎臓食は除く)</p>		<p><b>1 サービスデー 751kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・根菜ご飯</li> <li>・アジフライ</li> <li>・さつま芋のオレンジ煮</li> <li>・高野豆腐の卵とじ</li> <li>・さくさくなます</li> </ul>	<p><b>2 754kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★鮭のチャンチャン焼き</li> <li>・鶏のピカタ</li> <li>・煮物</li> <li>・人参とピーマンのきんぴら</li> <li>・キャベツの海苔和え</li> </ul>	<p><b>3 文化の日</b></p> <p><b>お休み</b></p>	<p><b>土曜日は夕食のみ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ヘルシー弁当</li> <li>・ヘルシーおかずセット</li> <li>・腎臓食弁当</li> </ul>	
<p><b>6 773kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★鶏肉のカレー焼き</li> <li>・さんま生姜煮</li> <li>・ナムル</li> <li>・炒り卵</li> <li>・マカロニサラダ</li> </ul>	<p><b>7 781kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★豚肉とごぼうのしくれ煮</li> <li>・ホッケフライ</li> <li>・キャベツとさつま揚げの煮物</li> <li>・中華風甘酢漬</li> <li>・じゃこピーマン</li> </ul>	<p><b>8 762kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ミートローフ</li> <li>・鮭のきのこあんかけ</li> <li>・竹輪と長葱の炒め物</li> <li>・人参とキャベツのごま酢和え</li> <li>・春雨の炒め物</li> </ul>	<p><b>9 792kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ゆで豚のサラダドレッシング</li> <li>・タラの味噌漬け焼き</li> <li>・おでん</li> <li>・はんぺんと水菜のサラダ</li> <li>・かぼちゃの天ぷら</li> </ul>	<p><b>10 780kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★鶏唐揚げのチリソース</li> <li>・塩鯖</li> <li>・じゃが芋のカレーきんぴら</li> <li>・ごま和え</li> <li>・煮物</li> </ul>		
<p><b>13 780kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★鱈とキノコの蒸し物</li> <li>・タンドリーチキン</li> <li>・味噌おでん</li> <li>・ピーマンのピーナツ炒め</li> <li>・人参と小松菜の白和え</li> </ul>	<p><b>14 770kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★赤魚の煮付け</li> <li>・メンチカツ</li> <li>・春菊と椎茸の和え物</li> <li>・いんげんのピリ辛味噌炒め</li> <li>・野菜の甘酢漬</li> </ul>	<p><b>15 785kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ピーマンの肉詰め焼き</li> <li>・鮭フライ</li> <li>・野菜の炒め煮</li> <li>・卵焼き</li> <li>・きのこのごま酢和え</li> </ul>	<p><b>16 758kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★豚肉のおろし煮</li> <li>・ホッケの香味ソース</li> <li>・きんぴらごぼう</li> <li>・キャベツとりんごのサラダ</li> <li>・ナムル</li> </ul>	<p><b>17 779kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★鯖の竜田揚げ</li> <li>・鶏の照り煮</li> <li>・ポテトとコーンの卵炒め</li> <li>・春雨サラダ</li> <li>・なます</li> </ul>		
<p><b>20 753kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★鶏肉のクリーム煮</li> <li>・アジの南蛮漬け</li> <li>・卵焼き</li> <li>・キャベツのオイスターソース炒め</li> <li>・ほうれん草とソーセージの和え物</li> </ul>	<p><b>21 793kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★豚の三五八漬け焼き</li> <li>・さんまのカレー煮</li> <li>・なすと葱の味噌炒め</li> <li>・お浸し</li> <li>・きのこ入り炒り卵</li> </ul>	<p><b>22 758kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★鶏の葱ソース</li> <li>・タラの粕味噌漬焼き</li> <li>・かき揚げ</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・高野豆腐とひじきの煮物</li> </ul>	<p><b>23 勤労感謝の日</b></p> <p><b>お休み</b></p>	<p><b>24 752kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★炒り鶏</li> <li>・鯖の三五八漬焼き</li> <li>・小松菜の海苔和え</li> <li>・じゃが芋とベーコンの炒め物</li> <li>・人参と揚げのごま味噌炒め</li> </ul>		
<p><b>27 778kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ゆで豚のねぎ味噌和え</li> <li>・白身魚の甘酢あんかけ</li> <li>・ほうれん草とコーンの和え物</li> <li>・煮豆</li> <li>・ごぼうとコンニャクのピリ辛煮</li> </ul>	<p><b>28 789kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★チンジャオロース</li> <li>・ホッケの粕味噌漬焼き</li> <li>・煮物</li> <li>・ナムル</li> <li>・高野豆腐の卵とじ</li> </ul>	<p><b>29 751kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★赤魚の磯蒸し</li> <li>・キャベツ入りメンチカツ</li> <li>・五目豆</li> <li>・白菜のクリーム煮</li> <li>・お浸し</li> </ul>	<p><b>30 782kcal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★鶏のごま揚げ</li> <li>・さんまの塩焼き</li> <li>・あぶ玉</li> <li>・酢の物</li> <li>・春雨ともやしのカレー炒め</li> </ul>			
<p>※12月をもちまして サービスデーを終了させていただきます ありがとうございました❖</p>						

**昼食・夕食**

- レラ日替わり弁当 700円  
塩分3g前後
- 塩分控えめ弁当 610円  
塩分2.5g前後  
★のおかずは入りません
- メンチカツ弁当 600円  
前日までの予約制
- 腎臓食弁当 750円  
前日までの予約制

**夕食のみ**

- ヘルシー弁当 690円  
エネルギー600kcal前後
- ヘルシーおかずセット 615円  
エネルギー300kcal前後

ご注文は前日までの予約制  
当日のキャンセルは代金を  
頂きます。



1個からでも  
配達します♡

**ワーカーズ レラ**  
☎ 684-4999