

2018年

1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
1 お休み 	2 お休み 	3 お休み 	4 745kcal ★タラの味噌マヨ焼き ・チキンカツ ・野菜の甘酢漬 ・ナムル ・きのこのソテー	5 817kcal ★ホッケフライ ・豚のピリ辛焼き ・おでん ・小松菜としめじの磯和え ・いんげんのベーコン炒め	土曜日は夕食のみ ・ヘルシー弁当 ・ヘルシーおかずセット ・腎臓食弁当
8 成人の日 お休み	9 803kcal ★酢豚 ・鯖のみぞれ煮 ・人参とピーマンのきんぴら ・キャベツの煮物 ・マカロニサラダ	10 806kcal ★鶏のくわ焼き ・さんまの揚げ味噌煮 ・大根サラダ ・春雨ともやしのカレー炒め ・白和え	11 752kcal ★アジのカレームニエル ・メンチカツ ・胡瓜のなめ茸和え ・煮物 ・お浸し	12 782kcal ★ゆで豚のサラダドレッシング ・ホッケの香味ソース ・野菜の炒め煮 ・スパゲッティケチャップ炒め ・じゃが芋とベーコンの炒め物	
15 790kcal ★ゆで豚のねぎ味噌和え ・塩鯖 ・さくさくなます ・さつま芋の天ぷら ・ほうれん草の胡麻和え	16 753kcal ★ホッケの三五八漬焼き ・鶏のねぎソース ・野菜のカレー煮 ・ナムル ・ふきと身欠きにしんの煮物	17 755kcal ★イカチリ ・煮込みハンバーグ ・炒り卵 ・煮物 ・はんぺんと水菜のサラダ	18 774kcal ★にしんのかまくら ・鶏のごま揚げ ・大根と薩摩揚げの煮物 ・キャベツとりんごのサラダ ・じゃが芋とセロリの炒め物	19 777kcal ★椎茸の肉詰め焼き ・さんまの佃煮 ・いんげんのベーコン炒め ・ごぼうとさざ波昆布の煮物 ・中華サラダ	
22 787kcal ★ゆで鶏の香味ソースかけ ・ホッケフライ ・ポテトサラダ ・ピーマンのおかか和え ・ふろふき大根	23 793kcal ★豚肉のおろし煮 ・タラのケチャップあんかけ ・高野豆腐の卵とじ ・煮豆 ・白菜の甘酢炒め	24 783kcal ★鮭の粕味噌漬焼き ・キャベツ入りメンチカツ ・なます ・ひじきの煮物 ・ごま和え	25 779kcal ★チンジャオロース ・アジの南蛮漬け ・おかか和え ・白菜とベーコンの洋風煮浸し ・ナムル	26 747kcal ★赤魚の煮付け ・鶏の玉葱ソース ・わあっと煮 ・竹輪と小松菜のゆず胡椒和え ・マカロニと卵のサラダ	
29 771kcal ★鶏肉のカレー焼き ・さんま生姜煮 ・煮物 ・舞茸の天ぷら ・人参と小松菜の白和え	30 812kcal ★豚の三五八漬焼き ・にしんの竜田揚げ ・さつま芋サラダ ・大根と揚げの煮物 ・ほうれん草とコーンの和え物	31 766kcal ★ホッケ南蛮漬け ・鶏のマスタード焼き ・ニラともやしの卵とじ ・長芋の海苔和え ・ごま和え	<p>* 道路事情等により時間内にお届けできないことがあります。予めご了承下さい。</p> <p>* 都合によりメニューが変更になる事があります。</p> <p>* お弁当はその日のうちにお召し上がり下さい。</p>		

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。

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



1個からでも
配達します♥

ワーカーズ レラ
☎ 684-4999