

2018年

4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	
2 757kcal ★赤魚の煮付け ・チキンカツ ・大根と水菜のサラダ ・酢の物 ・小松菜のごま和え	3 777kcal ★焼鯖の和風漬け ・鶏のマスタード焼き ・かき揚げ ・竹輪と長葱の炒め物 ・お浸し	4 801kcal ★にしんの甘酢あんかけ ・ハンバーグ ・春雨ともやしのカレー炒め ・卵焼き ・ごぼうとさざ波昆布の炒め煮	5 756kcal ★椎茸の肉詰めフライ ・塩鮭 ・煮物 ・人参としめじの白和え ・はんぺんと水菜のサラダ	6 743kcal ★さんまのカレー煮 ・鶏の味噌マヨネーズ焼き ・肉じゃが ・なます ・じゃこピーマン	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 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。	
9 756kcal ★ゆで鶏のごま味噌がらめ ・アジの南蛮漬け ・きのこ入り炒り卵 ・春雨サラダ ・チャンプルー	10 764kcal ★にしんのかまくら ・鶏唐揚げのチリソース ・がんもの煮浸し ・じゃが芋とセロリの炒め物 ・中華風甘酢漬	11 762kcal ★酢豚 ・白身魚の香味ソース ・ひじきの煮物 ・人参とキャベツのごま酢和え ・卵焼き	12 758kcal ★アジのカレームニエル ・ゆで豚のねぎ味噌和え ・かき揚げ ・白菜とベーコンの洋風煮浸し ・さくさくなます	13日はレラのいちオシ <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 散らし寿司の日 </div>		
16 793kcal ★ホッケフライ ・鶏肉のカレー焼き ・わあっと煮 ・大根のごま酢和え ・五目きんぴら	17 773kcal ★白身魚の味噌マヨ焼き ・メンチカツ ・人参とピーマンのきんぴら ・しめじのおかか和え ・野菜の甘酢漬	18 788kcal ★タンドリーチキン ・さんまの佃煮 ・じゃが芋の炒め煮 ・五目豆 ・いんげんのベーコン炒め	19 799kcal ★イカフライ ・ポークチャップ ・ふきとコンニャクの油炒め ・お浸し ・もやしとニラのごま和え	20 794kcal ★炒り鶏 ・鯖のカレームニエル ・卵焼き ・酢の物 ・人参と揚げのごま味噌炒め		
23 754kcal ★ホッケの粕味噌漬焼き ・鶏のねぎソース ・じゃが芋とベーコンの炒め物 ・小松菜としめじの辛子和え ・野菜の炒め煮	24 796kcal ★ゆで豚の梅風味和え ・鯖の竜田揚げ ・かぼちゃのそぼろ煮 ・酢の物 ・切干大根の煮物	25 784kcal ★ピーマンの肉詰め焼き ・アジフライ ・人参サラダ ・厚揚げとキャベツの辛味噌炒め ・ほうれん草とエノキの和え物	26 807kcal ★鶏肉のクリーム煮 ・さんまの三五八漬焼き ・豆腐入り卵焼き ・酢味噌和え ・春雨ともやしの炒め物	27 803kcal ★にしんの生姜焼き ・コロケ ・炒り卵 ・生揚げと野菜の煮物 ・えのきのしそ酢和え		
30 振替休日 お休み	*気温が高くなって来ましたので、なるべく早めに お召し上がりください。 *都合によりメニューが変更になることがあります。					

13日(金)の
 ・日替わり弁当
 ・塩分控えめ弁当の
 メニュー

<日替わり弁当 793kcal> <塩分控えめ弁当>
 *散らし寿司
 ・豚のピリ辛焼き
 ・鯖の味噌煮
 ・煮物
 ・マカロニサラダ

*白飯
 ・鯖の味噌煮
 ・煮物
 ・マカロニサラダ
 ・ニラとエノキの卵とじ

- ### 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