

2018年

7月 日替わり弁当 メニュー表

ご注文方法
キャンセル

*当日配達分は 前日お昼12時までにお電話でお申し込み下さい。
*月曜日配達分は前の週の金曜日お昼12時までにお願ひします。
*締め切り時間を過ぎたキャンセルは代金を頂きます。

月	火	水	木	金	土
2 770kcal ★鶏肉のカレー焼き ・ホッケフライ ・じゃが芋とセロリの炒め物 ・きのこ入り炒り卵 ・中華風甘酢漬	3 784kcal ★ピーマンの肉詰め焼き ・さんまの佃煮 ・さつま芋のオレンジ煮 ・がんもの煮浸し ・いんげんと人参のごま味噌和え	4 761kcal ★赤魚の粕味噌焼き ・タンドリーチキン ・チャンプルー ・かき揚げ ・ひじきサラダ	5 735kcal ★チンジャオロースー ・アジの南蛮漬け ・舞茸とねぎの味噌炒め ・ほうれん草のサラダ ・ごま和え	6 762kcal ★塩鯖 ・チキンカツ ・生揚げと野菜の煮物 ・野菜のピーナツ和え ・さくさくなます	土曜日は夕食のみ
9 770kcal ★炒り鶏 ・アジのカレームニエル ・春菊のごま和え ・切干し大根の煮物 ・天ぷら	10 778kcal ★ホッケの三五八漬焼き ・メンチカツ ・煮物 ・おかか和え ・中華サラダ	11 793kcal ★揚げ豚肉の南蛮漬け ・さんまの塩焼き ・野菜のカレー煮 ・セロリのきんぴら ・ほうれん草の海苔和え	12 783kcal ★ゆで鶏の香味ソースかけ ・にしんの竜田揚げ ・さつま芋とさざ波昆布の煮物 ・大根とツナの炒め煮 ・卵焼き	13 774kcal ★豚の生姜焼き ・塩鯖 ・なすとピーマンの味噌炒め ・五目きんぴら ・キャベツとしめじのおかか和え	
16 海の日 お休み	17 773kcal ★豚のピカタ ・白身魚の甘酢あんかけ ・春菊と椎茸の和え物 ・煮物 ・じゃが芋のカレーきんぴら	18 735kcal ★赤魚の磯蒸し ・鶏のごま揚げ ・厚揚げとキャベツの辛味噌炒め ・野菜の甘酢漬 ・ゆず胡椒和え	19 778kcal ★ゆで豚の梅風味和え ・鯖の味噌煮 ・玉ねぎの卵とじ ・春雨ともやしの炒め物 ・人参サラダ	20 771kcal ★鶏のマーマレード焼き ・イカチリ ・かき揚げ ・いんげんのベーコン炒め ・豆サラダ	
23 741kcal ★煮込みハンバーグ ・白身魚フライ ・なます ・卵焼き ・ほうれん草のえのき和え	24 766kcal ★鶏の梅味噌焼き ・さんま生姜煮 ・キャベツの卵とじ ・じゃが芋とベーコンの炒め物 ・トマトとしらすのサラダ	25 788kcal ★にしんの三五八漬焼き ・キャベツ入りメンチカツ ・友禅煮 ・酢の物 ・野菜の炒め煮	26 785kcal ★鶏のケチャップ煮 ・鯖のつけ焼き ・人参とピーマンのきんぴら ・小松菜としめじのイノキ和え ・なすとねぎの味噌炒め	27 785kcal ★ゆで豚のサラダドレッシング ・白身魚の粕味噌漬焼き ・マカロニサラダ ・長芋の梅和え ・かぼちゃの天ぷら	
30 797kcal ★鶏の玉葱ソース ・アジフライ ・煮物 ・竹輪と小松菜のゆず胡椒和え ・ピーマンのピーナツ炒め	31 758kcal ★鯖のみぞれ煮 ・豚の三五八漬け焼き ・いんげんのピリ辛味噌炒め ・キャベツとさつま揚げの煮物 ・もやしのごま酢和え	* 今月より予約制となります。 * 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。			

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

・ヘルシー弁当
・ヘルシーおかずセット
・腎臓食弁当



1個からでも
配達します♡

ワーカーズ レラ
☎ 684-4999