

2019年

1月 日替わり弁当 メニュー表

ご注文
キャンセル

*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
	1 お休み	2 お休み	3 お休み	4 813kcal	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 1月23日(水) 親子丼(500円) お昼限定 </div>				★アジフライ ・豚の生姜焼き ・おでん ・長芋としめじのりし和え ・白菜のエノキ和え	土曜日は夕食のみ
7 771kcal	8 781kcal	9 795kcal	10 761kcal	11 745kcal	
★白身魚とキノコの蒸し物 ・鶏肉のガーリックパン粉焼き ・かき揚げ ・五目きんぴら ・高野豆腐の卵とじ	★酢豚 ・鯖の辛味噌煮 ・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	★さんまの揚げ味噌煮 ・鶏のくわ焼き ・大根サラダ ・春雨ともやしのカレー炒め ・白和え	★アジのカレムニエル ・メンチカツ ・キャベツののりし和え ・煮物 ・えのきのしそ酢和え	★ゆで豚の味噌マヨネーズ和え ・ホッケの香味ソース ・野菜の炒め煮 ・切り干し大根の中華風 ・じゃが芋とベーコンの炒め物	
14 成人の日	15 790kcal	16 755kcal	17 758kcal	18 777kcal	
お休み	★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 ・ほうれん草のごま和え	★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	★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 ・じゃが芋のカレーきんぴら	★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	・ヘルシー弁当 ・ヘルシーおかずセット ・腎臓食弁当
21 776kcal	22 796kcal	23 747kcal	24 780kcal	25 782kcal	
★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	★豚肉のおろし煮 ・白身魚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	★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	★チンジャオロースー ・さんま生姜煮 ・おかか和え ・かき揚げ ・ナムル	★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 ・もやしとニラのごま和え	
28 742kcal	29 789kcal	30 774kcal	31 784kcal	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> 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。 </div>	
★にしんの生姜焼き ・鶏肉のカレー焼き ・煮物 ・かぼちゃの天ぷら ・人参と小松菜の白和え	★豚のお好み揚げ ・さんまの三五八漬焼き ・もやしのごま酢和え ・大根と揚げの煮物 ・ほうれん草とコーンの和え物	★アジの南蛮漬け ・鶏のマスタード焼き ・ニラともやしの卵とじ ・長芋ののりし和え ・ごま和え	★豚のピリ辛焼き ・白身魚フライ ・味噌おでん ・ひじきサラダ ・お浸し		

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
- 腎臓食弁当 750円

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