

2019年

2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
 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <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。予めご了承ください。</p> </div>				<p>1 785kcal</p> <p>★ほっけの粕味噌焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・とり天 ・きのこのソテー ・さくさくなます ・キャベツと薩摩揚げの煮物 	<p>土曜日は夕食のみ</p> 
<p>4 779kcal</p> <p>★豚のピカタ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鯖のカレームニエル ・人参と揚げのごま味噌炒め ・五目豆 ・キャベツとりんごのサラダ 	<p>5 766kcal</p> <p>★さんまの塩焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏のマーマレード焼き ・煮物 ・フライドかぼちゃ ・酢の物 	<p>6 808kcal</p> <p>★豚の生姜焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・塩鯖 ・炒り卵 ・中華風甘酢漬 ・マカロニサラダ 	<p>7 740kcal</p> <p>★椎茸の肉詰めフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・白身魚のチャンチャン焼き ・切干大根の煮物 ・ポテトサラダ ・がんもの煮浸し 	<p>8 779kcal</p> <p>★にしんのかまくら</p> <ul style="list-style-type: none"> ・メンチカツ ・友禅煮 ・もやしとシメジのおかか和え ・小松菜のじゃこ炒め 	
<p>11 建国記念日</p> <p style="text-align: center;">お休み</p>	<p>12 745kcal</p> <p>★白身魚の味噌漬け焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏唐揚げのチリソース ・煮物 ・キャベツと人参のピーナツ和え ・はんぺんと水菜のサラダ 	<p>13 764kcal</p> <p>★豚大根</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ほっけの三五八漬焼き ・ゆで野菜のごまマヨネーズ ・卵焼き ・かき揚げ 	<p>14 757kcal</p> <p>★チンジャオロースー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・にしんの竜田揚げ ・野菜の甘酢漬け ・白菜のクリーム煮 ・スパゲティケチャップ炒め 	<p>15 790kcal</p> <p>★さんまの揚げ味噌煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ・タンドリーチキン ・野菜の香り和え ・じゃが芋とコーンのソテー ・お浸し 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ヘルシー弁当 ・ヘルシーおかずセット ・腎臓食弁当 </div>
<p>18 767kcal</p> <p>★豚の三五八漬焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・白身魚の甘酢あんかけ ・ひじきの煮物 ・擬製豆腐 ・竹輪とキャベツのゆず胡椒和え 	<p>19 786kcal</p> <p>★にしんの三五八漬焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏のピカタ ・コールスロー ・肉じゃが ・お浸し 	<p>20 771kcal</p> <p>★酢豚</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鮭の粕味噌漬焼き ・大根とツナの炒め煮 ・かき揚げ ・小松菜ともやしの磯和え 	<p>21 733kcal</p> <p>★イカチリ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏の玉葱ソース ・人参のピーナツ和え ・卵焼き ・豆サラダ 	<p>22 788kcal</p> <p>★赤魚の味噌漬け焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コロケ ・春雨とキャベツの炒め物 ・いんげんと人参のごま味噌和え ・煮物 	
<p>25 813kcal</p> <p>★イカフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚のくわ焼き ・卵焼き ・五目酢炒め ・お浸し 	<p>26 777kcal</p> <p>★鶏の照りマヨ焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・白身魚フライ ・煮物 ・春雨ともやしのカレー炒め ・ほうれん草のえのき和え 	<p>27 756kcal</p> <p>★鶏の唐揚げ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・塩鯖 ・きんぴらごぼう ・白菜の甘酢炒め ・人参の白和え 	<p>28 790kcal</p> <p>★ミートローフ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アジフライ ・大根と水菜のサラダ ・ナムル ・ふきとコンニャクの油炒め 		

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