

2019年

3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; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <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> </div>				<p>1 757kcal</p> <p>★豚大根</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さんまのカレー煮 ・かき揚げ ・人参とキャベツのごま酢和え ・いんげんのピリ辛味噌炒め 	<p>土曜日は夕食のみ</p>
<p>4 762kcal</p> <p>★麻婆豆腐</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 ・煮物 ・キャベツとりんごのサラダ 	<p>5 777kcal</p> <p>★さんまの三五八漬焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏のごま揚げ ・五目豆 ・かぼちゃの甘煮 ・中華風甘酢漬 	<p>6 755kcal</p> <p>★鮭のつけ焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚のお好み揚げ ・スパゲティサラダ ・ピリ辛こんにゃく ・ナムル 	<p>7 753kcal</p> <p>★椎茸の肉詰めフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・白身魚の味噌マヨ焼き ・いんげんのベーコン炒め ・さつま芋のオレンジ煮 ・白菜と揚げの煮浸し 	<p>8 776kcal</p> <p>★赤魚の味噌漬け焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・煮込みハンバーグ ・おでん ・えのきのしそ酢和え ・マカロニサラダ 	
<p>11 798kcal</p> <p>★塩鮭</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏の玉葱ソース ・さつま芋の天ぷら ・白菜とベーコンの洋風煮浸し ・煮物 	<p>12 770kcal</p> <p>★にしんのかまくら</p> <ul style="list-style-type: none"> ・メンチカツ ・お浸し ・もやしとニラのごま和え ・さくさくなます 	<p>13 790kcal</p> <p>★ゆで豚の梅風味和え</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鯖の三五八漬け ・ソーセージとキャベツのサラダ ・大根と揚げの煮物 ・人参の白和え 	<p>14 779kcal</p> <p>★さんま生姜煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ・タンドリーチキン ・芋とじゃこの煮物 ・小松菜のごま和え ・春雨とキャベツの炒め物 	<p>15 745kcal</p> <p>★豚肉のおろし煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ・白身魚の香味ソース ・白菜の甘酢炒め ・友禅煮 ・ゆで野菜のごまマヨネーズ 	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <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 761kcal</p> <p>★酢豚</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アジのカレームニエル ・ふきとがんもの煮物 ・人参のピーナツ和え ・玉葱の卵とじ 	<p>19 752kcal</p> <p>★白身魚の南蛮漬け</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏のくわ焼き ・ツナとコーンのサラダ ・あぶ玉 ・お浸し 	<p>20 774kcal</p> <p>★皮なしシウマイ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さんまの佃煮 ・卵焼き ・煮物 ・小松菜のじゃこ炒め 	<p>21 春分の日</p> <p>お休み</p>		<p>22 767kcal</p> <p>★鯖の辛味噌煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏の唐揚げ ・高野豆腐の卵とじ ・五目酢炒め ・人参といんげんのピーナツ和え
<p>25 780kcal</p> <p>★ほっけの三五八漬焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゆで豚のねぎ味噌和え ・ジャーマンポテト ・もやしと卵の炒め物 ・コールスロー 	<p>26 800kcal</p> <p>★鶏唐揚げのチリソース</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さんまの塩焼き ・野菜の炒め煮 ・白菜のクリーム煮 ・豆サラダ 	<p>27 761kcal</p> <p>★赤魚の粕味噌漬焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キャベツ入りメンチカツ ・お浸し ・大根と人参のきんぴら ・野菜の香りとえ 	<p>28 756kcal</p> <p>★炒り鶏</p> <ul style="list-style-type: none"> ・白身魚のマヨネーズ焼き ・ナムル ・竹輪と小松菜のゆず胡椒和え ・かき揚げ 	<p>29 801kcal</p> <p>★イカフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚のピリ辛焼き ・ひじきの煮物 ・野菜の甘酢漬 ・卵焼き 	

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