

2019年

4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 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	2 777kcal ★鶏のマスタード焼き ・焼鯖の和風漬け ・かき揚げ ・竹輪と長葱の炒め物 ・お浸し	3 788kcal ★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 ・きのこ入り炒り卵 ・ごぼうとさざ波昆布の炒め煮	4 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	5 733kcal ★さんまのカレー煮 ・鶏の味噌マヨ焼き ・肉じゃが ・なます ・じゃこピーマン	土曜日は夕食のみ	
8 758kcal ★ゆで鶏のごま味噌がらめ ・アジの南蛮漬け ・卵焼き ・春雨サラダ ・チャンプルー	9 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	10 766kcal ★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	11 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	12 814kcal ★豚のピリ辛焼き ・鯖の味噌煮 ・煮物 ・マカロニサラダ ・いんげんのごまだれ		
15 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	16 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	17 746kcal ★鶏肉のガーリックパン粉焼き ・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	18 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	19 771kcal ★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		・ヘルシー弁当 ・ヘルシーおかずセット ・腎臓食弁当
22 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し和え ・野菜の炒め煮	23 829kcal ★ゆで豚の梅風味和え ・鯖の竜田揚げ ・かぼちゃの甘煮 ・酢の物 ・切干大根の煮物	24 742kcal ★ピーマンの肉詰め焼き ・白身魚フライ ・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	25 820kcal ★鶏肉のクリーム煮 ・さんまの三五八漬焼き ・あぶ玉 ・酢味噌和え ・春雨ともやしの炒め物	26 803kcal ★にしんの生姜焼き ・コロッケ ・炒り卵 ・生揚げと野菜の煮物 ・えのきのしそ酢和え		
29 昭和の日 お休み	30 国民の休日 お休み	お休みのお知らせ 4月29日(月)～ 5月6日(月)				* 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。

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