

2023年 10月 メニュー表

弁当容器はなるべく洗浄してお返し下さいm(_)_m
洗うのが難しい場合は軽くゆすいでいただくだけでも大変助かります。

ご注文・キャンセルについて

- * 前日のお昼12時までにお申し込み下さい (日曜祝日は定休日)
- * 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 (夕食のみ)	
2 アジのカレームニエル 卵焼き 煮豆 ゆで野菜のオーロラソース 小松菜の白和え	3 とり天 友禅煮 いんげんのピリ辛味噌炒め かぼちゃの甘煮 チャンプルー	4 赤魚の煮付け さつま芋の甘煮 きのこのソテー 中華サラダ ちくわの磯辺揚げ	5 鶏のマスタード焼き 厚揚げとキャベツの辛味噌炒め なすときゅうりの辛子和え ビーフンサラダ ふきのきんぴら	6 ほっけフライ じゃが芋とセロリの炒め物 切干大根のナムル きんぴらごぼう 春雨ともやしのカレー炒め	7 さばの味噌煮 人参としめじの白和え おでん ナムル スパゲティケチャップ炒め	
9 スポーツの日 	10 鶏肉のガーリックパン粉焼き 卵焼き さつま芋サラダ 昆布豆 いんげんのベーコン炒め	11 メンチの日 メンチカツ 大根とさつま揚げの煮物 お浸し じゃこピーマン さくさくなます	12 豚のピリ辛焼き 卵焼き フライドかぼちゃ キャベツの梅肉和え ごぼうとさざ波昆布の炒め煮	13 さばの三五八漬け 野菜のピーナツ和え 煮物 じゃが芋のカレーきんぴら 春雨のごま酢和え	14 塩鮭 ひじきと大豆の煮物 マカロニサラダ 揚げなすの煮浸し もやしとシメジのおかか和え	
16 豚肉のおろし煮 煮物 酢の物 さつま芋の天ぷら しめじの炒め物	17 ほっけの三五八漬焼き ふきとコンニャクの油炒め かき揚げ ソーセージとキャベツのサラダ ニラとエノキの卵とじ	18 鶏肉のカレー焼き 卵焼き 人参とピーマンのきんぴら 豆サラダ がんもの煮浸し	19 アジの南蛮漬け 煮物 かぼちゃサラダ 春雨とキャベツの炒め物 きゅうりのなめたけ和え	20 白身魚の味噌マヨ焼き ジャーマンポテト 高野豆腐の卵とじ いんげんのごまだれ 切干大根の煮物	21 赤魚の粕味噌漬焼き 五目酢炒め ツナとひじきのサラダ 人参としめじの白和え 卵焼き	
23 豚のくわ焼き 味噌おでん きのこのごま酢和え ごぼうサラダ 小松菜のじゃこ炒め	24 ハンバーグ いんげんのごまマヨ和え 五目豆 舞茸とねぎの味噌炒め お浸し	25 白身魚の甘酢あんかけ 高野豆腐の含め煮 揚げなすの薬味漬け ツナとキャベツのサラダ ナムル	26 鶏唐揚げのチリソース ふきと揚げの煮物 炒り卵 酢の物 シャキシャキピーマン	27 塩さば さつま芋のオレンジ煮 ひじきの煮物 かき揚げ 小松菜のごま和え	28 鶏のマーマレード焼き 生揚げと野菜の煮物 コールスロー もやしの卵とじ 白菜のエノキ和え	
30 白身魚のケチャップあんかけ 五目きんぴら ポテトサラダ きのこ入り炒り卵 ピーマンのごま酢和え	31 チキン南蛮 小松菜の白和え 煮物 はんぺんと水菜のサラダ もやしのおかか和え	<ul style="list-style-type: none"> ❖ お弁当は必ず当日中にお召し上がり下さい ❖ 道路事情により配達時間が前後する場合があります 予めご了承下さい 				

昼食・夕食 (価格は全て税込)

- **レラ弁当 840円**
エネルギー600kcal前後
塩分2.5g前後
- **おかずセット 760円**
エネルギー300kcal前後
塩分2.5g前後
- **腎臓食弁当 900円**
エネルギー650kcal前後
塩分2.0g前後

10/11(水)はメンチの日!

- ※ご注文は10/7(土)まで
- **メンチカツ2個パック 360円**
 - **メンチカツ5個パック 900円**



配達料無料!
1個からお届けします

宅配・手作り弁当の **レラ**
☎ **684-4999**