

2023年 11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。
 軽くゆすいでいただくだけでも大変助かります。
 難しい場合は無理なさらないで下さい(*^^*)

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

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

11/9(木)はメンチの日!

※ご注文は11/7(火)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**

月	火	水	木	土 (夕食のみ)	
お弁当は当日中にお召し上がり下さい		1 赤魚の味噌漬け焼き 野菜の香り和え 切干大根の煮物 卵焼き かき揚げ	2 むし鶏のごま味噌がらめ あぶ玉 春雨ともやしの炒め物 ひじきサラダ いんげんのごまだれ	3 文化の日 	4 アジフライ 野菜の炒め煮 煮豆 スパゲティケチャップ炒め お浸し
6	7	8	9 メンチの日	10	
鶏肉の照りマヨ焼き 煮物 大根の梅和え セロリのきんぴら 春雨とキャベツの炒め物	ホッケの香味ソース きんぴらごぼう 人参と揚げのごま味噌炒め ゆず胡椒和え しぐれサラダ	塩鮭 煮物 きのこ入り炒り卵 マカロニサラダ ほうれん草のごま和え	メンチカツ ふきとコンニャクの油炒め 野菜炒め さくさくなます お浸し	豚のピリ辛焼き かき揚げ にんじんとキャベツのごま酢和え いんげんの梅かつお和え ふろふき大根	11 鶏の玉葱ソース ポテトとコーンの卵炒め 人参サラダ 白菜のクリーム煮 高野豆腐とヒジキの煮物
13	14	15	16	17	
ほっけのチャンチャン焼き フライドかぼちゃ ナムル おでん ごぼうサラダ	アジの南蛮漬け もやしと卵の炒め物 キャベツの煮物 ほうれん草とソーセージの和え物 さつま芋の甘煮	鶏肉のガーリックパン粉焼き 卵焼き スパゲティサラダ ひじきの煮物 人参といんげんのピーナツ和え	塩鯖 かぼちゃの天ぷら じゃこピーマン 大根とツナの炒め煮 白菜とベーコンの洋風煮浸し	豚の味噌漬焼き 煮物 ゆで野菜のオーロラソース 炒り卵 しめじの炒め物	18 アジのカレームニエル マカロニと卵のサラダ 昆布豆 ピリ辛こんにゃく 白和え
20	21	22	23 勤労感謝の日	24	
鯖のしょうゆ漬け かき揚げ ごぼうとさざ波昆布の煮物 卵焼き いんげんと人参の味噌和え	白身魚のきのこあんかけ かぼちゃサラダ 高野豆腐の含め煮 なすと葱の味噌炒め お浸し	豚の生姜焼き ニラとエノキの卵とじ 大根とちくわの味噌煮 おかか和え 春雨ともやしのカレー炒め		24 むし鶏の香味ソースかけ ふきと揚げの煮物 ジャーマンポテト ビーフンサラダ もやしのごま酢和え	25 鯖の味噌煮 小松菜としめじの辛し和え さつま芋サラダ ひじきと大豆の煮物 白菜の甘酢炒め
27	28	29	30		
鶏のくわ焼き じゃが芋のカレーきんぴら 高野豆腐の卵とじ なます ほうれん草のピーナツ和え	煮込みハンバーグ かぼちゃのソテー キャベツのサラダ 友禅煮 いんげんのピリ辛味噌炒め	鶏の唐揚げ ごぼうとコンニャクのピリ辛煮 ポテトサラダ 白菜のエノキ和え 人参としめじの白和え	ゆで豚のねぎ味噌和え さつま芋のオレンジ煮 卵焼き 煮物 酢の物		

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