

# 2023年 12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  
 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

## 12/8(金)はメンチの日!

※ご注文は12/6(水)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	金	土 (夕食のみ)
<b>年末年始休業日のお知らせ</b> <b>12/29(金)~1/3(水)</b> 1/4(木)より通常営業させていただきます					<b>1</b> にしんの竜田揚げ なすのピーナツ味噌炒め ゆず胡椒和え きんぴらごぼう ちくわと長葱の炒め物
					<b>2</b> 豚のピリ辛焼き おでん はんぺんと水菜のサラダ きのこのごま酢和え お浸し
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b> <span style="background-color: #e0f0ff; border-radius: 15px; padding: 2px;">メンチの日</span>	<b>9</b>
白身魚のチャンチャン焼き かぼちゃの天ぷら マカロニサラダ 煮物 キャベツののり和え	鯖の味噌煮 小松菜とあげの煮浸し スパゲティケチャップ炒め ポテトとコーンの卵炒め いんげんのごまだれ	豚の味噌だれ焼き 春雨とキャベツの炒め物 切干大根の煮物 ごぼうサラダ シャキシャキピーマン	チキン南蛮 ふきのきんぴら 白菜のクリーム煮 じゃが芋とセロリの炒め物 酢の物	メンチカツ 野菜の炒め煮 お浸し 大根サラダ しめじの炒め物	焼鯖の和風漬け かぼちゃの甘煮 卵とほうれん草のサラダ ピリ辛こんにゃく 野菜炒め
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
豚の生姜焼き 人参のピーナツ和え 大根と揚げの煮物 舞茸と葱の味噌炒め 酢の物	鶏の玉葱ソース ジャーマンオムレツ 煮物 小松菜ののり和え しぐれサラダ	赤魚の粕味噌漬焼き 人参といんげんのピーナツ和え さつま芋の天ぷら 春雨ともやしのカレー炒め 昆布豆	とり天 卵焼き 酢の物 ひじきの煮物 ほうれん草とコーンの和え物	アジの南蛮漬け ナムル かき揚げ 白菜のエノキ和え セロリのきんぴら	煮込みハンバーグ もやしのおかか和え 生揚げと野菜の煮物 はんぺんキャベツのサラダ かぼちゃのソテー
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
アジフライ いんげんのピリ辛味噌炒め 白菜とあげの煮浸し 人参サラダ ほうれん草のごま和え	椎茸の肉詰め焼き 小松菜の白和え 野菜の甘酢漬 ごぼうとコンニャクのピリ辛煮 お浸し	鶏の照り煮 ふきとがんもの煮物 春雨ともやしの炒め物 ポテトサラダ えのきのしそ酢和え	白身魚の味噌マヨ焼き 豆サラダ がんもの煮浸し かき揚げ 白菜のゆず胡椒和え	豚のすき焼き風煮 煮豆 卵焼き キャベツと人参のピーナツ和え もやしとシメジの梅和え	鶏のマスタード焼き さつま芋の甘煮 大根と薩摩揚げの煮物 ほうれん草のサラダ きのこのソテー
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	❁ 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	
タンドリーチキン スパゲティサラダ もやしのごま酢和え 味噌おでん お浸し	鯖のしょうゆ漬け かき揚げ ふきと揚げの煮物 小松菜としめじの辛し和え 白菜の甘酢炒め	アジのカレームニエル 高野豆腐の卵とじ フライドかぼちゃ キャベツのサラダ なすのピーナツ味噌炒め	鶏肉のカレー焼き 五目酢炒め 炒り卵 いもとじゃこの煮物 いんげんのピリ辛味噌炒め		