

2023年 7月メニュー表

気温が高くなってきました。
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

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

7/12(水)はメンチの日!

※ご注文は7/5(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)
3 白身魚のチャンチャン焼き 高野豆腐の含め煮 卵焼き かぼちゃサラダ ふきのきんぴら	4 豚のくわ焼き 白身魚のゆず胡椒和え 揚げなすの薬味漬け いんげんのベーコン炒め ふるふき大根	5 塩さば 野菜のカレー煮 コールスロー ひじきの五目煮 ほうれん草のごま和え	6 ゆで鶏の香味ソースかけ さつま芋の甘煮 大根とツナの炒め煮 きのこ入り炒り卵 トマトサラダ	7 豚の生姜焼き 五目きんぴら キャベツと人参のピーナツ和え 野菜炒め きゅうりとわかめの生姜醤油和え	8 ハンバーグ 煮物 フライドかぼちゃ さくさくなます 小松菜としめじの辛し和え
10 鶏のくわ焼き いんげんと人参の味噌和え 高野豆腐とヒジキの煮物 マカロニサラダ お浸し	11 白身魚フライ ふきとコンニャクの油炒め じゃが芋のカレーきんぴら 卵焼き 小松菜のごま味噌和え	12 メンチの日 メンチカツ 煮物 酢の物 わかめとえのきの生姜醤油和え もやしのごま和え	13 さばの味噌煮 あぶ玉 切干大根のナムル ソーセージとキャベツのサラダ しめじの炒め物	14 鶏のごま揚げ 野菜の甘酢漬け ほうれん草入り炒り卵 がんもの煮浸し かぼちゃのソテー	15 にしんのかまくら 煮豆 さつま芋とさざ波昆布の煮物 小松菜のじゃこ炒め お浸し
17 海の日 	18 白身魚のきのこあんかけ なます 卵焼き スパゲティケチャップ炒め 春雨とキャベツの炒め物	19 アジのカレームニエル 人参とピーマンのきんぴら かぼちゃの天ぷら 豆サラダ ほうれん草とエノキの和え物	20 とり天 生揚げと野菜の煮物 友禅煮 酢の物 いんげんのごまだれ	21 赤魚の煮付け 炒りたまご じゃが芋とベーコンの炒め物 中華サラダ がんもの煮浸し	22 鶏のマーマレード焼き ひじきと大豆の煮物 なすとピーマンの味噌炒め きのこのソテー 小松菜と人参のゆず胡椒和え
24 鶏の玉ねぎソース 煮物 春雨のごま酢和え じゃが芋とコーンのソテー いんげんのピリ辛味噌炒め	25 さばの辛味噌煮 かぼちゃの甘煮 人参サラダ ほうれん草のピーナツ和え ニラとエノキの卵とじ	26 赤魚の三五八漬け 白菜とベーコンの洋風煮浸し ふきと揚げの煮物 かき揚げ きゅうりのなめ茸和え	27 ポークチャップ がんもの煮浸し ひじきサラダ もやしとニラのごま和え ゆず胡椒和え	28 煮込みハンバーグ じゃが芋とセロリの炒め物 卵焼き 中華風甘酢漬け シャキシャキピーマン	29 白身魚のマヨネーズ焼き ナムル きんぴらごぼう お休みサラダ 舞茸とネギの味噌炒め
31 にしんの生姜焼き 煮物 さつま芋の天ぷら いんげんの梅かつお和え セロリのきんぴら	<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が遅れる場合があります 予めご了承下さい 				
					7月1日 鶏のケチャップ煮 野菜の醤油漬け 小松菜ののり和え 春雨ともやしのカレー炒め キャベツの梅肉和え