

# 2023年 8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

## 8/8(火)はメンチの日!

※ご注文は8/4(金)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>1</b> 鶏唐揚げのチリソース なすのピーナツ味噌炒め ふきのきんぴら 小松菜のごま和え 酢の物	<b>2</b> 焼さばの和風漬け キャベツのオイスターソース炒め ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のピーナツ和え もやしとシメジののり和え	<b>3</b> しいたけの肉詰め焼き 大根とツナの炒め煮 ジャーマンポテト ピリ辛こんにゃく 野菜炒め	<b>4</b> ほっけの香味ソース 春雨とキャベツの炒め物 フライドかぼちゃ きゅうりとちくわのごま酢和え きのこのソテー	<b>5</b> 鶏肉のガーリックパン粉焼き 高野豆腐の含め煮 さつま芋の甘煮 炒り卵 ナムル
	<b>7</b>	<b>8</b> <b>メンチの日</b> メンチカツ 煮物 白菜のゆず胡椒和え お浸し 酢の物	<b>9</b> 白身魚のチャンチャン焼き 野菜のカレー煮 ビーフンのソテー ふきと揚げの煮物 ほうれん草のごま和え	<b>10</b> 蒸し鶏の香味ソースかけ さつま芋の天ぷら きのこ入り炒り卵 ごぼうとコンニャクのピリ辛煮 白菜の甘酢和え	<b>11</b> <b>山の日</b> 
<b>14</b>	<b>15</b> 白身魚のマヨネーズ焼き じゃが芋のごま味噌和え 高野豆腐の卵とじ 小松菜としめじのエノキ和え 大根と人参のきんぴら	<b>16</b> 豚のピリ辛焼き 揚げなすの薬味漬け 切干大根のナムル いんげんのベーコン炒め もやしとシメジの梅和え	<b>17</b> にしんの竜田揚げ ふきとコンニャクの油炒め なすとネギの味噌炒め スパゲティケチャップ炒め キャベツの梅肉和え	<b>18</b> 豚の三五八漬け焼き 大豆と昆布の煮物 コールスロー ほうれん草と人参のごま和え お浸し	<b>19</b> 赤魚の粕味噌漬け焼き 生揚げと野菜の煮物 ごぼうサラダ 卵焼き ナムル
<b>21</b>	<b>22</b> 塩鮭 煮物 もやしと卵の炒め物 ほうれん草のサラダ かぼちゃの天ぷら	<b>23</b> 塩さば かき揚げ きんぴらごぼう シャキシャキピーマン なすときゅうりの辛子和え	<b>24</b> <b>新メニュー!</b> チキン南蛮 切干大根の煮物 ゆず胡椒和え 酢の物 ズッキーニのナムル	<b>25</b> 赤魚の味噌漬け焼き 豆サラダ ニラとエノキの卵とじ さつま芋とさざ波昆布の煮物 小松菜のじゃこ炒め	<b>26</b> 豚肉のおろし煮 春雨ともやしの炒め物 煮物 じゃが芋とベーコンの炒め物 ほうれん草とソーセージの和え物
<b>28</b>	<b>29</b> ほっけフライ 炒り卵 お浸し 白菜とベーコンの洋風煮浸し なます	<b>30</b> 白身魚のケチャップあんかけ 卵焼き かぼちゃのソテー 友禅煮 舞茸とねぎの味噌炒め	<b>31</b> 煮込みハンバーグ いんげんのごまマヨ和え ひじきサラダ 小松菜と揚げの煮浸し キャベツのえのき和え	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ お弁当は必ず当日中にお召し上がり下さい</li> <li>❖ 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</li> </ul>	