

2023年 9月メニュー表

9月も暑い日が続きます。
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

9/8(金)はメンチの日!

※ご注文は9/6(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) | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 9/20(水)は彼岸入り おはぎを販売します ・おはぎ 2個入り 300円 ・おはぎ 5個入り 750円 ※注文締切9/15(金) | | | <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 | | 1 にしんの漬け焼き あぶ玉 きのこ入り炒り卵 なすとピーマンの味噌炒め 中華サラダ | 2 鶏のマスタード焼き さつま芋とさざ波昆布の煮物 生揚げと野菜の煮物 ゆず胡椒和え しめじの炒め物 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 メンチの日 | 9 | |
| 白身魚のマヨネーズ焼き 野菜のスープ煮 お休みサラダ 卵焼き ひじきの煮物 | 鶏肉のカレー焼き 切干大根の煮物 かき揚げ かぼちゃの甘煮 小松菜のじゃこ炒め | ホッケの粕味噌漬焼き 炒り卵 さつま芋サラダ ふきと揚げの煮物 春雨ともやしの炒め物 | ゆで豚のねぎ味噌和え 高野豆腐の含め煮 じゃが芋とコーンのソテー 人参といんげんのピーナツ和え なます | メンチカツ 煮物 お浸し じゃこピーマン きゅうりとワカメの生姜醤油和え | にしんの三五八漬け焼き 味噌おでん 揚げなすの薬味漬け 白菜の甘酢炒め ナムル | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| 赤魚の粕味噌漬焼き ジャーマンポテト 豆サラダ ニラとエノキの卵とじ キャベツとさつま揚げの煮物 | 鶏のくわ焼き さつま芋の甘煮 キャベツのサラダ チャンプルー 小松菜のごま味噌和え | ゆで豚の味噌マヨ和え ごぼうとコンニャクのピリ辛煮 卵焼き スパゲティケチャップ炒め お浸し | 鶏の唐揚げ ひじきサラダ ふろふき大根 いんげんのごまマヨ和え セロリのきんぴら | アジのカレームニエル 煮物 かき揚げ ビーフンサラダ キャベツののり和え | ピーマンの肉詰め焼き 煮豆 酢味噌和え ほうれん草入り炒り卵 もやしのごま和え | |
| 18 敬老の日 | 19 | 20 おはぎ販売 | 21 | 22 | 23 秋分の日 | |
|  | 豚のピリ辛焼き コールスロー 五目豆 ほうれん草のピーナツ和え じゃが芋のカレーきんぴら | 白身魚フライ 春雨のごま和え 擬製豆腐 かぼちゃのソテー 白菜とベーコンの洋風煮浸し | 蒸し鶏のごま味噌がらめ きんぴらごぼう ポテトサラダ 小松菜と揚げの煮浸し いんげんのごまだれ | さばの味噌煮 ほうれん草とコーンの和え物 マカロニサラダ おでん お浸し |  | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 赤魚の味噌漬け焼き ほうれん草のごま和え ごぼうとさざ波昆布の煮物 かぼちゃの天ぷら しぐれサラダ | 鶏のマーマレード焼き ソーセージとキャベツのサラダ 高野豆腐とひじきの煮物 舞茸とねぎの味噌炒め お浸し | さばのみぞれ煮 もやしと卵の炒め物 じゃが芋のカレーきんぴら いんげんと人参の味噌和え ふきとコンニャクの油炒め | 鶏唐揚げのチリソース 煮物 春雨とキャベツの炒め物 シャキシャキピーマン 大根の梅和え | 煮込みハンバーグ みたらし団子 野菜の甘酢漬け お浸し なすのピーナツ炒め | 豚の生姜焼き 煮物 卵とほうれん草のサラダ ピリ辛こんにゃく きゅうりのなめ茸和え | |