

レラ 2024年 1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

1/16(火)はメンチの日!

※ご注文は1/13(土)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)
1 元日	2 お休み	3 お休み	4	5	6
❀ お弁当は必ず当日中にお召し上がり下さい					
8 成人の日	9	10	11	12	13
	赤魚の煮付け かぼちゃの甘煮 ふきのきんぴら ツナとキャベツのサラダ なすのピーナツ炒め	ほっけの粕味噌漬焼き 高野豆腐の卵とじ 煮豆 白菜のクリーム煮 小松菜としめじの磯和え	ピーマンの肉詰め焼き 卵焼き 煮物 ツナとコーンのサラダ かぼちゃのソテー	豚のくわ焼き ピリ辛こんにゃく かき揚げ 白菜のエノキ和え 切干大根のナムル	白身魚の味噌漬け焼き ニラとエノキの卵とじ お休みサラダ じゃが芋とベーコンの炒め物 シャキシャキピーマン
15	16 メンチの日	17	18	19	20
ほっけフライ 春雨サラダ キャベツと人参のごま和え ふるふき大根 酢の物	メンチカツ ピーマンのおかか和え 野菜の甘酢漬 キャベツの煮物 わかめとえのきの生姜醤油和え	鶏の唐揚げ 野菜のカレー煮 いんげんの梅かつお和え きのこ入り炒り卵 小松菜のごま和え	鯖の香り漬け 卵とほうれん草のサラダ さつま芋とさざ波昆布の煮物 ナムル 白菜のゆず胡椒和え	にしんのしょうゆ漬け 舞茸と葱の味噌炒め キャベツとりんごのサラダ 白和え 五目豆	アジの南蛮漬け 卵焼き ゆで野菜の味噌マヨネーズ しめじの炒め物 大根と人参のきんぴら
22	23	24	25	26	27
鶏肉のカレー焼き 煮物 かぼちゃの天ぷら 人参サラダ お浸し	ほっけの三五八漬焼き 高野豆腐の含め煮 ジャーマンポテト 卵焼き 春雨ともやしの炒め物	鯖のカレームニエル なすと葱の味噌炒め スパゲティケチャップ炒め 切干大根の煮物 ほうれん草のサラダ	白身魚フライ 味噌おでん ポテトサラダ お浸し ピーマンのごま酢和え	鶏のくわ焼き 炒り卵 かき揚げ さくさくなます もやしとニラのごま和え	ゆで豚の梅風味和え さつま芋の甘煮 ごぼうとさざ波昆布の煮物 ほうれん草のピーナツ和え ゆず胡椒和え
29	30	31	❀ 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		
ほっけの香味ソース おでん ビーフンサラダ じゃが芋とセロリの炒め物 いんげんのごまだれ	豚の生姜焼き 煮物 春雨ともやしのカレー炒め 卵焼き 小松菜と人参のゆず胡椒和え	アジの甘酢あんかけ マカロニと卵のサラダ ほうれん草とエノキの和えもの 大根と揚げの煮物 かぼちゃのソテー			