

レラ 2024年 10月 メニュー

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さないで下さい(*^^*)

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

10/9(水)はメンチの日!

※ご注文は10/7(月)まで

- メンチカツ2個パック **400円**
- メンチカツ5個パック **1,000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 チキン南蛮 友禅煮 いんげんのピリ辛味噌炒め かぼちゃの甘煮 チャンプルー	2 赤魚の煮付け さつま芋の天ぷら なすと葱の味噌炒め お休みサラダ 卵焼き	3 鶏のマスタード焼き 厚揚げとキャベツの辛味噌炒め 小松菜と人参のゆず胡椒和え ビーフンサラダ ふきのきんぴら	4 ほっけの三五八漬焼き ピリ辛こんにゃく かき揚げ ソーセージとキャベツのサラダ ニラとエノキの卵とじ	5 鯖の味噌煮 春雨サラダ おでん ナムル スパゲティケチャップ炒め
7	8	9  メンチの日	10	11	12
鶏の玉葱ソース 卵焼き さつま芋サラダ 昆布豆 なすときゅうりの辛子和え	ほっけフライ ひじきサラダ 人参といんげんのピーナツ和え 春雨ともやしの炒め物 切干大根のナムル	メンチカツ 大根と薩摩揚げの煮物 お浸し じゃこピーマン きゅうりのなめたけ和え	豚のピリ辛焼き 卵焼き かき揚げ ごぼうとさざ波昆布の炒め煮 キャベツの梅肉和え	鯖の三五八漬 キャベツと人参のピーナツ和え 煮物 じゃが芋のカレーきんぴら 春雨のごま酢和え	塩鮭 ひじきと大豆の煮物 マカロニサラダ 揚げなすの煮浸し もやしとシメジのおかか和え
14 スポーツの日	15	16	17	18	19
	豚の味噌焼き 煮物 ほうれん草と人参のごま和え わあっと煮 ゆず胡椒和え	鶏肉の照りマヨ焼き 卵焼き 人参とピーマンのきんぴら 豆サラダ がんもの煮浸し	アジの南蛮漬 煮物 かぼちゃサラダ 春雨とキャベツの炒め物 酢の物	白身魚の味噌マヨ焼き ジャーマンポテト なすとピーマンの天ぷら 白菜の甘酢炒め 切干大根の煮物	鯖のカレームニエル さつま芋とさざ波昆布の煮物 ソーセージとキャベツのサラダ 人参としめじの白和え 卵焼き
21	22	23	24	25	26
豚のくわ焼き 味噌おでん きのこのごま酢和え ごぼうサラダ 小松菜のじゃこ炒め	ハンバーグ ほうれん草入り炒り卵 五目豆 舞茸と葱の味噌炒め お浸し	白身魚フライ 高野豆腐の含め煮 揚げなすの薬味漬 ツナとキャベツのサラダ ほうれん草のごま和え	鶏唐揚げのチリソース ふきと揚げの煮物 炒り卵 きのこのソテー シャキシャキピーマン	塩鯖 さつま芋のオレンジ煮 ひじきの煮物 かき揚げ ナムル	鶏のマーマレード焼き 生揚げと野菜の煮物 コールスロー 高野豆腐の卵とじ 白菜のエノキ和え
28	29	30	31	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	
白身魚のケチャップあんかけ 五目きんぴら ポテトサラダ 煮豆 ピーマンのごま酢和え	とり天 なすのピーナツ炒め 高野豆腐とヒジキの煮物 はんぺんと水菜のサラダ 竹輪と長葱の炒め物	にしんの竜田揚げ 切干大根の煮物 かき揚げ いんげんのベーコン炒め 酢の物	むし鶏のごま味噌がらめ あぶ玉 竹輪の磯辺揚げ ゆで野菜のオーロラソース 大根の梅和え		