

レラ 2024年 5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

5/10(金)はメンチの日!

※ご注文は5/8(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)
* 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 白身魚の味噌漬け焼き かき揚げ 煮豆 春雨ともやしの炒め物 キャベツとさつま揚げの煮物	2 豚のくわ焼き ふろふき大根 ツナとキャベツのサラダ ほうれん草入り炒り卵 いんげんのごまだれ	3 憲法記念日 	4 みどりの日 
6 振替休日 	7 赤魚の味噌漬け焼き 高野豆腐の卵とじ さつま芋とさざ波昆布の煮物 いんげんのごまマヨ和え ほうれん草のピーナツ和え	8 白身魚のマヨネーズ焼き 卵焼き ふきと揚げの煮物 かぼちゃのソテー 豆サラダ	9 鶏のマスタード焼き 味噌おでん いんげんのベーコン炒め じゃが芋のカレーきんぴら ナムル	10 メンチの日 メンチカツ 春雨ともやしのカレー炒め きのこのソテー お浸し 野菜の甘酢漬	11 鯖の味噌煮 もやしと卵の炒め物 ほうれん草のごま和え はんぺんとキャベツのサラダ 大根と揚げの煮物
13 豚のピリ辛焼き 煮物 じゃが芋とセロリの炒め物 人参とキャベツのごま酢あえ お浸し	14 塩鯖 かぼちゃの天ぷら きのこ入り炒り卵 ふきとコンニャクの油炒め アスパラのマヨネーズかけ	15 鶏肉のガーリックパン粉焼き かき揚げ 大根とツナの炒め煮 マカロニサラダ 小松菜と人参のゆず胡椒和え	16 ハンバーグ キャベツと人参のピーナツ和え 五目酢炒め 卵焼き もやしとニラのごま和え	17 にしんの竜田揚げ 梅肉和え 高野豆腐の含め煮 ゆで野菜のオーロラソース シャキシャキピーマン	18 アジの南蛮漬け スパゲティケチャップ炒め 小松菜とあげの煮浸し チャンプルー 大根のごま酢和え
20 豚の味噌焼き 生揚げと野菜の煮物 きのこのごま酢和え じゃが芋とベーコンの炒め物 ほうれん草とコーンの和え	21 煮込みハンバーグ ナムル かぼちゃの甘煮 お浸し いんげんと人参の味噌和え	22 白身魚のチャンチャン焼き 卵焼き さつま芋の甘煮 キャベツのサラダ 切干大根の煮物	23 とり天 ひじきの五目煮 ピーマンのピーナツ炒め きゅうりのなめたけ和え もやしのごま和え	24 ほっけフライ 春雨サラダ えのきのしそ酢和え ごぼうとさざ波昆布の炒め煮 お浸し	25 にしんの生姜焼 ジャーマンポテト もやしの卵とじ しぐれサラダ なます 
27 鯖のカレームニエル かぼちゃサラダ おでん 春雨とキャベツの炒め物 小松菜のごま和え	28 アジフライ 卵焼き 野菜の炒め煮 ひじきサラダ ほうれん草のえのき和え	29 赤魚の三五八漬け さつま芋の天ぷら 白菜の甘酢炒め 煮物 しめじの炒め物	30 豚の生姜焼き ピリ辛こんにゃく 昆布豆 ポテトサラダ お浸し	31 鶏のくわ焼き 煮物 ゆず胡椒和え かき揚げ ナスのカレー炒め	