

# レラ 2024年 6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

## 6/11(火)はメンチの日!

※ご注文は6/8(土)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)
<p>🌸 お弁当は必ず当日中にお召し上がり下さい</p> <p>🌸 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</p>					<p><b>1</b></p> <p>塩鮭</p> <p>キャベツとさつま揚げの煮物</p> <p>人参サラダ</p> <p>煮豆</p> <p>春雨の炒め物</p>
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
白身魚のマヨネーズ焼き かき揚げ いんげんと人参のごま味噌和え スパゲティケチャップ炒め 高野豆腐の含め煮	にしんのしょうゆ漬け ビーフンサラダ 大根と揚げの煮物 きのこ入り炒り卵 さつま芋の甘煮	豚のピリ辛焼き 煮物 かぼちゃの甘煮 キャベツとしめじのおかか和え シャキシャキピーマン	塩鯖 なすとピーマンの味噌炒め マカロニと卵のサラダ ふきとがんもの煮物 きゅうりとわかめの生姜醤油和え	豚の三五八漬け焼き 中華サラダ 卵焼き 小松菜と人参のゆず胡椒和え キャベツの梅肉和え	ミートローフ 野菜のしょうゆ漬け ジャーマンポテト 春雨ともやしの炒め物 お浸し
<b>10</b>	<b>11</b> <span style="background-color: #4a86e8; color: white; border-radius: 50%; padding: 2px;">メンチの日</span>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
むし鶏の香味ソースかけ 豆サラダ 野菜のピーナツ和え さつま芋の天ぷら キャベツのエノキ和え	メンチカツ 友禅煮 もやしとシメジののりあえ 小松菜とあげの煮浸し きゅうりのなめたけ和え	ゆで豚のサラダドレッシング 煮物 卵焼き 春雨とキャベツの炒め物 きのこのソテー	鯖の竜田揚げ スパゲティサラダ ふるふき大根 フライドかぼちゃ ナムル	にしんの生姜焼 五目きんぴら さつま芋サラダ 白菜の甘酢炒め 人参といんげんのピーナツ和え	ほっけのチャンチャン焼き おでん はんぺんと水菜のサラダ 大豆と昆布の煮物 お浸し
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
豚の生姜焼き 人参とキャベツのごま酢あえ 生揚げと野菜の煮物 しぐれサラダ かぼちゃのソテー	アジフライ じゃが芋とコーンのソテー 白菜とベーコンの洋風煮浸し ピリ辛こんにゃく 小松菜としめじのおろし和え	鯖の三五八漬け 人参のピーナツ和え 炒り卵 ひじきサラダ セロリのきんぴら	チキンカツ ほうれん草とコーンの和え物 酢の物 ふきのきんぴら もやしとシメジのおかか和え	鶏肉のカレー焼き かき揚げ コールスロー 煮物 舞茸と葱の味噌炒め	白身魚の味噌マヨ焼き 高野豆腐とヒジキの煮物 卵とほうれん草のサラダ さくさくなます 白菜のエノキ和え
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
ゆで豚の梅風味和え 煮物 じゃが芋とセロリの炒め物 お浸し ごぼうサラダ	煮込みハンバーグ もやしと卵の炒め物 いんげんのごまだれ 切干大根の煮物 酢味噌和え	鯖の辛味噌煮 春雨サラダ 卵焼き かき揚げ ふきとコンニャクの油炒め	アジの南蛮漬け ゆず胡椒和え 高野豆腐の卵とじ 竹輪の磯辺揚げ ごぼうとさざ波昆布の炒め煮	豚の味噌焼き もやしのごま和え ひじきの煮物 ほうれん草とソーセージの和え物 じゃこピーマン	鶏のマスタード焼き さつま芋のオレンジ煮 お休みサラダ 揚げなすの薬味漬け お浸し