

レラ 2024年 7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(*^^*)

月	火	水	木	土(夕食のみ)
1 白身魚の粕味噌焼き じゃが芋の炒め煮 かぼちゃの天ぷら さくさくなます 小松菜のじゃこ炒め	2 アジフライ 白菜のゆず胡椒和え いんげんのベーコン炒め コールスロー 人参と揚げのごま味噌炒め	3 塩さば 野菜のカレー煮 切干大根の中華風 ひじきの五目煮 ほうれん草のごま和え	4 むし鶏のごま味噌がらめ さつま芋の甘煮 大根とツナの炒め煮 きのこ入り炒り卵 トマトサラダ	5 豚の生姜焼き 五目きんぴら キャベツと人参のピーナッツ和え なすときゅうりの辛子和え 野菜炒め
8	9	10 メンチの日	11	12
鶏のくわ焼き いんげんと人参の味噌和え 高野豆腐とヒジキの煮物 マカロニサラダ 竹輪と長葱の炒め物	白身魚フライ ふきとコンニャクの油炒め じゃが芋のカレーきんぴら 卵焼き 小松菜のごま味噌和え	メンチカツ 煮物 酢の物 ほうれん草とコーンの和え物 もやしのごま和え	さばの味噌煮 あぶ玉 切干大根のナムル ソーセージとキャベツのサラダ しめじの炒め物	鶏のごま揚げ 野菜の甘酢漬 ほうれん草入り炒り卵 白菜とベーコンの洋風煮浸し かぼちゃのソテー
15 海の日	16	17	18	19
	白身魚のきのこあんかけ 五目酢炒め 卵焼き スパゲティケチャップ炒め 春雨とキャベツの炒め物	アジのカレームニエル 人参とピーマンのきんぴら かぼちゃの天ぷら 豆サラダ ほうれん草とエノキの和えもの	とり天 生揚げと野菜の煮物 友禅煮 もやしのおかか和え いんげんのごまだれ	赤魚の煮付け 炒り卵 じゃが芋とベーコンの炒め物 きのこのマリネ がんもの煮浸し
22	23	24	25	26
鶏の玉葱ソース 煮物 春雨のごま酢和え じゃが芋とコーンのソテー いんげんのピリ辛味噌炒め	さばの辛味噌煮 かぼちゃの甘煮 人参サラダ ほうれん草のピーナッツ和え ニラとエノキの卵とじ	赤魚の三五八漬け 切干大根の煮物 かき揚げ ナムル 白菜の甘酢炒め	ポークチャップ がんもの煮浸し 五目豆 もやしとニラのごま和え ゆず胡椒和え	ハンバーグ じゃが芋とセロリの炒め物 ほうれん草入り炒り卵 ふきのきんぴら シャキシャキピーマン
29	30	31	<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 	
ゆで豚のサラダドレッシング 煮物 さつま芋の天ぷら いんげんの梅かつお和え セロリのきんぴら	ほっけの香味ソース 春雨ともやしのカレー炒め ポテトとコーンの卵炒め ふきと揚げの煮物 キャベツと人参のごま和え	さばの香り漬け かき揚げ ひじきサラダ お浸し ほうれん草とソーセージの和え物		

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

7/10(水)はメンチの日!

※ご注文は7/8(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**