

# レラ 2024年 8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

## 8/8(木)はメンチの日!

※ご注文は8/6(火)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                  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>			<b>1</b> 鶏唐揚げのチリソース もやしと卵の炒め物 大根のごま酢和え 小松菜と揚げの煮浸し ゆず胡椒和え	<b>2</b> アジフライ ごぼうとさざ波昆布の炒め煮 かぼちゃの甘煮 きゅうりとちくわのごま酢和え なすのピーナツ味噌炒め	<b>3</b> 鶏肉のガーリックパン粉焼き 高野豆腐の含め煮 さつま芋の甘煮 炒り卵 ナムル
<b>5</b> ほっけの三五八漬焼き 卵焼き ピーマンのピーナツ炒め ひじきの煮物 じゃが芋とセロリの炒め物	<b>6</b> むし鶏の香味ソースかけ かき揚げ きのこと入り炒り卵 ごぼうとコンニャクのピリ辛煮 トマトサラダ	<b>7</b> 白身魚のマヨネーズ焼き 野菜のカレー煮 ふきのきんぴら ほうれん草のごま和え 舞茸と葱の味噌炒め	<b>8</b> <b>メンチの日</b> メンチカツ 煮物 白菜のゆず胡椒和え お浸し 酢の物	<b>9</b> 椎茸の肉詰め焼き じゃが芋の炒め煮 いんげんのごまだれ 野菜のしょうゆ漬け ソーセージとキャベツのサラダ	<b>10</b> 豚のくわ焼き ひじきと大豆の煮物 春雨ともやしのカレー炒め 五目酢炒め セロリのきんぴら
<b>12</b> 振替休日 	<b>13</b> 豚のピリ辛焼き 高野豆腐の卵とじ 切干大根のナムル いんげんのベーコン炒め もやしとシメジの梅和え	<b>14</b> 鶏のマスタード焼き 野菜の甘酢漬 卵とほうれん草のサラダ フライドかぼちゃ 野菜のピーナツ和え	<b>15</b> ほっけの香味ソース ふきとコンニャクの油炒め 揚げなすの薬味漬け スパゲティケチャップ炒め はんぺんと水菜のサラダ	<b>16</b> 鶏のマーレード焼き 大豆と昆布の煮物 コールスロー ほうれん草と人参のごま和え 白菜とあげの煮浸し	<b>17</b> サバの味噌煮 生揚げと野菜の煮物 ごぼうサラダ 卵焼き ナムル
<b>19</b> 鶏のくわ焼き 芋と揚げの煮物 中華風甘酢漬 五目豆 竹輪と舞茸の味噌炒め	<b>20</b> 塩鮭 煮物 春雨とキャベツの炒め物 かぼちゃの天ぷら ほうれん草のサラダ	<b>21</b> 塩サバ かき揚げ きんぴらごぼう シャキシャキピーマン なすときゅうりの辛子和え	<b>22</b> チキン南蛮 切干大根の煮物 卵焼き きゅうりのなめたけ和え ズッキーニのナムル	<b>23</b> 赤魚の味噌漬け焼き 豆サラダ ニラとエノキの卵とじ さつま芋とさざ波昆布の煮物 小松菜のじゃこ炒め	<b>24</b> 豚肉のおろし煮 春雨ともやしの炒め物 煮物 じゃが芋とベーコンの炒め物 ほうれん草とソーセージの和え物
<b>26</b> ほっけフライ 炒り卵 お浸し 白菜とベーコンの洋風煮浸し なます	<b>27</b> 豚の味噌焼き 煮物 ナムル じゃが芋のカレーきんぴら 大根の梅和え	<b>28</b> 白身魚のケチャップあんかけ 卵焼き かぼちゃのソテー キャベツとさつま揚げの煮物 なすと葱の味噌炒め	<b>29</b> 煮込みハンバーグ いんげんのごまマヨ和え ひじきサラダ 小松菜と揚げの煮浸し キャベツのエノキ和え	<b>30</b> 焼サバの和風漬け ふきと揚げの煮物 竹輪の磯辺揚げ ほうれん草のピーナツ和え もやしとシメジののりあえ	<b>31</b> 赤魚の煮付け さつま芋の天ぷら お休みサラダ 友禅煮 おかか和え