

レラ 2024年 9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さないで下さい(*^^*)

月	火	水	木	金	土(夕食のみ)
2	3	4	5	6 <small>メンチの日</small>	7
白身魚の香味ソース 卵焼き ひじきの煮物 ビーフンサラダ しめじの炒め物	鶏のくわ焼き 切干大根の煮物 かき揚げ かぼちゃの甘煮 小松菜のじゃこ炒め	ホッケの粕味噌漬焼き 炒り卵 生揚げと野菜の煮物 さつま芋サラダ 春雨ともやしの炒め物	鶏のマスタード焼き 高野豆腐の含め煮 じゃが芋とコーンのソテー 人参といんげんのピーナツ和え 酢の物	メンチカツ 煮物 お浸し じゃこピーマン きゅうりとワカの生姜醤油和え	にしんの三五八漬焼き 味噌おでん 揚げなすの薬味漬け 白菜の甘酢炒め ナムル
9	10	11	12	13	14
赤魚の粕味噌漬焼き ジャーマンポテト 豆サラダ ニラとエノキの卵とじ キャベツとさつま揚げの煮物	鶏肉のカレー焼き さつま芋の甘煮 キャベツのサラダ チャンプルー 小松菜のごま味噌和え	ゆで豚の味噌マヨネーズ和え ごぼうとコンニャクのピリ辛煮 卵焼き スパゲティケチャップ炒め お浸し	鶏の唐揚げ ひじきサラダ ふるふき大根 いんげんのごまマヨ和え セロリのきんぴら	アジのカレームニエル 煮物 かき揚げ マカロニサラダ キャベツののり和え	ピーマンの肉詰め焼き 煮豆 酢味噌和え ほうれん草入り炒り卵 もやしのごま和え
16 敬老の日	17	18	19	20	21
	豚のピリ辛焼き コールスロー 大豆と昆布の煮物 ほうれん草のピーナツ和え じゃが芋のカレーきんぴら	白身魚フライ 春雨のごま酢和え あぶ玉 かぼちゃのソテー 白菜とベーコンの洋風煮浸し	豚のくわ焼き きんぴらごぼう ポテトサラダ 小松菜とあげの煮浸し えのきのしそ酢和え	鯖の味噌煮 ほうれん草とコーンの和え物 竹輪の磯辺揚げ おでん いんげんのごまだれ	ミートローフ なすとピーマンの味噌炒め 炒り卵 ふきと揚げの煮物 酢の物
23 振替休日	24	25	26	27	28
	鶏のマーメレード焼き ソーセージとキャベツのサラダ 高野豆腐とヒジキの煮物 舞茸と葱の味噌炒め お浸し	鯖のみぞれ煮 もやしと卵の炒め物 じゃが芋のカレーきんぴら いんげんと人参の味噌和え ふきとコンニャクの油炒め	鶏唐揚げのチリソース 煮物 春雨とキャベツの炒め物 シャキシャキピーマン 大根の梅和え	煮込みハンバーグ キャベツとりんごのサラダ 野菜の甘酢漬 お浸し なすのピーナツ炒め	豚の生姜焼き 煮物 卵とほうれん草のサラダ もやしとニラのごま和え きゅうりのなめたけ和え
30	<div data-bbox="504 1316 1276 1492" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <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> </div>				31
赤魚の三五八漬焼き さつま芋とさざ波昆布の煮物 なすとピーマンの天ぷら 人参と揚げのごま味噌炒め 中華サラダ					1

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

9/6(金)はメンチの日!

※ご注文は9/4(水)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**



宅配・手作り弁当の **レラ**
684-4999

