

# レラ 2025年 1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

## 1/16(木)はメンチの日!

※ご注文は1/14(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**



宅配・手作り弁当の**レラ**  
**☎ 684-4999**

月	火	水	木	金	土 (夕食のみ)
<b>本年もよろしく                      お願いいたします</b>		1 元日	2 お休み	3 お休み	4
		お弁当は必ず当日中にお召し上がり下さい 冬季間は道路事情により配達時間が前後する場合があります。 ご迷惑をおかけしますがご了承下さいm(_)_m			
6	7	8	9	10	11
鶏のマーレード焼き ほうれん草入り炒り卵 スパゲティサラダ 五目きんぴら もやしとニラのごま和え	赤魚の煮付け さつま芋の天ぷら 厚揚げとキャベツの辛味噌炒め 大根と水菜のサラダ ほうれん草とエノキの和えもの	にしんの竜田揚げ 味噌おでん 煮豆 白菜のクリーム煮 じゃこピーマン	ほっけフライ 卵焼き 煮物 マカロニサラダ かぼちゃのソテー	豚のくわ焼き いんげんのごまマヨ和え ピリ辛こんにゃく かき揚げ 小松菜とあげの煮浸し	鶏のケチャップ煮 ひじきと大豆の煮物 春雨とキャベツの炒め物 ほうれん草とコーンの和え物 きのこのおろし酢和え
13 成人の日	14	15	16 <b>メンチの日</b>	17	18
	ほっけの香味ソース さつま芋のオレンジ煮 擬製豆腐 はんぺんとほうれん草のサラダ キャベツの煮物	鶏の唐揚げ 野菜のカレー煮 人参といんげんのピーナツ和え きのこ入り炒り卵 五目酢炒め	メンチカツ ポテトとコーンの卵炒め 野菜の甘酢漬 キャベツとさつま揚げの煮物 わかめとえのきの生姜醤油和え	ポークチャップ かぼちゃの甘煮 キャベツとりんごのサラダ 小松菜のごま味噌和え 五目豆	アジの南蛮漬け 卵焼き ゆで野菜のオーロラソース ピーマンのピーナツ炒め ごぼうとさざ波昆布の炒め煮
20	21	22	23	24	25
鶏肉のカレー焼き 煮物 かぼちゃの天ぷら 炒り卵 ひじきの煮物	ほっけのチャンチャン焼き 高野豆腐の含め煮 ジャーマンポテト 揚げなすの煮浸し 春雨ともやしの炒め物	鯖のカレームニエル かき揚げ スパゲティケチャップ炒め 切干大根の煮物 ほうれん草のサラダ	豚のピリ辛焼き あぶ玉 ポテトサラダ ナムル セロリのきんぴら	アジフライ キャベツの卵とじ きのこのマリネ いんげんのピリ辛味噌炒め もやしとニラのごま和え	ゆで豚の梅風味和え さつま芋の甘煮 人参サラダ ほうれん草のピーナツ和え 竹輪と長葱の炒め物
27	28	29	30	31	
鯖の味噌煮 きんぴらごぼう ビーフンサラダ じゃが芋とコーンのソテー いんげんのベーコン炒め	豚の生姜焼き ふろふき大根 春雨ともやしのカレー炒め 卵焼き フライドかぼちゃ	アジの甘酢あんかけ マカロニと卵のサラダ さつま芋とさざ波昆布の煮物 竹輪と舞茸の味噌炒め お浸し	椎茸の肉詰め焼き 切干大根の煮物 卵とほうれん草のサラダ 白菜とベーコンの洋風煮浸し ナムル	赤魚の三五八漬け かき揚げ 生揚げと野菜の煮物 かぼちゃサラダ 小松菜と人参のゆず胡椒和え	