レラ 2026年 10月 メニュー表

※W弁当には（　　）内のメニューが追加されます

月	火	水	木	金	土（夕食のみ）
10/28(水) **『酢豚 2人前』¥450　を販売します！** お弁当と一緒のご注文で1パックから配達します。 酢豚のみのご注文は2パック以上でお願いします。 ご注文締め切り 10/26(月)			**1** ほっけの三五八漬焼き ピリ辛こんにゃく かき揚げ ソーセージとキャベツのサラダ ニラとエノキの卵とじ (豚のピカタ)	**2** 鶏のマスタード焼き 厚揚げとｷｬﾍﾞﾂの辛味噌炒め 小松菜と人参のゆず胡椒和え ごぼうサラダ ふきのきんぴら (イカチリ)	**3** アジの南蛮漬け 春雨サラダ おでん ナムル スパゲティケチャップ炒め (豚のくわ焼き)
5 鶏の玉葱ソース 卵焼き マカロニサラダ 昆布豆 なすときゅうりの辛子和え (赤魚の煮付け)	**6** メンチの日 メンチカツ 大根とさつま揚げの煮物 お浸し じゃこピーマン きゅうりのなめたけ和え (ブリの照り焼き)	**7** ほっけフライ ひじきサラダ なすのピーナツ炒め 春雨ともやしの炒め物 切干大根のナムル (豚のすき焼き風煮)	**8** 豚のピリ辛焼き 卵焼き かき揚げ ごぼうとさざ波昆布の煮物 キャベツの梅肉和え (赤魚の味噌漬け焼き)	**9** さばの三五八漬け キャベツと人参のピーナツ和え 煮物 ジャーマンポテト ほうれん草のサラダ (ポークチャップ)	**10** 塩鮭 さつま芋の甘煮 ビーフンサラダ 揚げなすの煮浸し もやしとシメジのおかか和え (鶏肉のカレー焼き)
12 スポーツの日 	**13** ゆで豚のサラダドレッシング 煮物 ほうれん草と人参のごま和え さつま芋の天ぷら ゆず胡椒和え (ほっけのチャンチャン焼き)	**14** 鶏肉の照りマヨ焼き 卵焼き 人参とピーマンのきんぴら 豆サラダ がんもの煮浸し (イカフライ)	**15** さばの味噌煮 煮物 かぼちゃサラダ 春雨とキャベツの炒め物 酢の物 (豚の三五八漬け焼き)	**16** 白身魚の味噌マヨ焼き じゃが芋の炒め煮 なすとピーマンの天ぷら 白菜の甘酢炒め 切干大根の煮物 (鶏のねぎソース)	**17** 焼さばの和風漬け かぼちゃの甘煮 しぐれサラダ 卵焼き 小松菜のごま和え (豚大根)
19 鶏のくわ焼き 味噌おでん きのこのごま酢和え さつま芋サラダ 人参と小松菜の白和え (にしんの竜田揚げ)	**20** ハンバーグ ほうれん草入り炒り卵 五目豆 舞茸とねぎの味噌炒め お浸し (ほっけの香味ソース)	**21** 白身魚フライ 高野豆腐の含め煮 揚げなすの薬味漬け ツナとキャベツのサラダ ほうれん草のごま和え (ゆで豚のねぎ味噌和え)	**22** チキン南蛮 ふきと揚げの煮物 春雨ともやしのカレー炒め きのこのソテー 友禅煮 (赤魚の三五八漬け)	**23** 塩さば ゆで野菜の味噌マヨネーズ ひじきの煮物 かき揚げ ナムル (豚の味噌焼き)	**24** 鶏のマーマレード焼き 生揚げと野菜の煮物 コールスロー 卵とほうれん草のサラダ 白菜のエノキ和え (アジフライ)
26 白身魚のケチャップあんかけ 五目きんぴら ポテトサラダ 煮豆 キャベツと人参のごま和え (豚の生姜焼き)	**27** 鶏唐揚げのチリソース 人参といんげんのピーナツ和え 高野豆腐とヒジキの煮物 はんぺんと水菜のサラダ ちくわと長葱の炒め物 (ほっけのチャンチャン焼き)	**28** 酢豚 販売! さばのカレームニエル あぶ玉 かき揚げ いんげんのベーコン炒め さくさくなます (酢豚)	**29** むし鶏のごま味噌がらめ 切干大根の煮物 ちくわの磯辺揚げ ゆで野菜のオーロラソース 酢の物 (鮭のつけ焼き)	**30** ぶりカツ さつま芋とさざ波昆布の煮物 煮物 春雨サラダ ほうれん草とエノキの和えもの (ゆで豚の梅風味和え)	**31** 煮込みハンバーグ キャベツの卵とじ じゃが芋とセロリの炒め物 シャキシャキピーマン きのこのマリネ (赤魚の粕味噌漬焼き)

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　950円
ご飯・漬物 付き　塩分2.5g前後
エネルギー600kcal前後

●W(ダブル)弁当（肉・魚入り）1,150円
ご飯・漬物 付き　塩分3.0g前後
エネルギー670kcal前後
※（ ）内のメニューが追加されます

●おかずセット　850円
エネルギー300kcal前後
塩分2.5g前後

●腎臓食弁当　1,000円
ご飯付き　塩分2.0g前後
エネルギー650kcal前後

10/6(火)はメンチの日！

※ご注文は10/3（土）まで

●メンチカツ2個パック　500円
●メンチカツ5個パック 1,250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**