レラ 2026年 11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）
2 豚の味噌焼き かき揚げ 煮物 春雨とキャベツの炒め物 小松菜のごま和え (塩鮭)	**3** 文化の日 	**4** 鶏の唐揚げ ツナとキャベツのサラダ 高野豆腐の含め煮 卵焼き 野菜の香り和え (ほっけの粕味噌漬焼き)	**5** メンチの日 メンチカツ なます 野菜炒め わあっと煮 白菜のゆず胡椒和え (にしんの生姜焼)	**6** アジフライ ポテトとコーンの卵炒め 煮物 中華サラダ ちくわと舞茸の味噌炒め (蒸し鶏の香味ソースかけ)	**7** さばのしょうゆ漬け ビーフンサラダ さつま芋の甘煮 いんげんのごまだれ がんもの煮浸し (ゆで豚のねぎ味噌和え)
9 鶏の玉葱ソース 煮物 かぼちゃサラダ ちくわと長葱の炒め物 キャベツとしめじのおかか和え (赤魚の三五八漬け)	**10** アジの南蛮漬け 卵とほうれん草のサラダ ひじきの煮物 ジャーマンポテト いんげんと人参の味噌和え (鶏のマスタード焼き)	**11** たらの味噌マヨネーズ焼き ごぼうとコンニャクのピリ辛煮 ちくわの磯辺揚げ 人参ラペ ナムル (酢豚)	**12** 煮込みハンバーグ かき揚げ さつま芋とさざ波昆布の煮物 春雨ともやしのカレー炒め きゅうりのなめたけ和え (ほっけのチャンチャン焼き)	**13** さばの三五八漬け 卵焼き かぼちゃの甘煮 豆サラダ もやしとニラのごま和え (ミルフィーユ豚かつ)	**14** 鶏のマーマレード焼き じゃが芋の炒め煮 ふきと揚げの煮物 コールスロー ほうれん草とコーンの和え物 (鮭フライ)
16 ほっけフライ 炒り卵 五目豆 シャキシャキピーマン キャベツと人参のピーナツ和え (豚のピリ辛焼き)	**17** 鶏肉の照りマヨ焼き おでん ほうれん草と人参のごま和え いんげんのベーコン炒め 春雨ともやしの炒め物 (さばの竜田揚げ)	**18** 豚の三五八漬け焼き さつま芋の天ぷら キャベツの煮物 野菜の甘酢漬 白菜のエノキ和え (イカチリ)	**19** たらフライ マカロニサラダ フライドかぼちゃ 大根とツナの炒め煮 お浸し (豚肉のおろし煮)	**20** ぶりの竜田揚げ お休みサラダ じゃが芋のごま味噌和え 煮物 お浸し (鶏のピカタ)	**21** ハンバーグ 高野豆腐とヒジキの煮物 はんぺんと水菜のサラダ 人参と揚げのごま味噌炒め いんげんの梅かつお和え (赤魚の煮付け)
23 勤労感謝の日 	**24** 鶏肉のカレー焼き かぼちゃの天ぷら 切干大根の煮物 白菜とベーコンの洋風煮浸し きのこのソテー (ほっけの三五八漬焼き)	**25** ゆで豚の梅風味和え じゃが芋とセロリの炒め物 かき揚げ ひじきと大豆の煮物 人参とキャベツのごま酢和え (鮭のマヨネーズ焼き)	**26** 肉詰め焼き 販売 ぶりカツ いんげんのごまマヨ和え なすと葱の味噌炒め 五目きんぴら 小松菜と人参のゆず胡椒和え (ピーマンの肉詰め焼き)	**27** 豚の生姜焼き 味噌おでん キャベツとさつま揚げの煮物 じゃが芋とコーンのソテー もやしとシメジの梅和え (イカフライ)	**28** さばの辛味噌煮 さつま芋サラダ 生揚げと野菜の煮物 ほうれん草入り炒り卵 スパゲティケチャップ炒め (鶏肉のガーリックパン粉焼き)
30 赤魚の粕味噌漬焼き 大根と揚げの煮物 ソーセージとキャベツのサラダ 野菜のカレー煮 人参のピーナツ和え (豚のすき焼き風煮)					

11/26(木)
『椎茸肉詰め・ピーマン肉詰め　各2個』¥450 販売！
お弁当と一緒のご注文で1パックから配達します。
肉詰めのみのご注文は2パック以上でお願いします。
ご注文締め切り 11/24(火)

レラの「おせち」ご予約受付中！
限定100セット　9,000円(税込)
詳細はカラーチラシをご覧ください

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　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

11/5(木)はメンチの日！

※ご注文は11/2（月）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