

2018年

3月 日替わり弁当 メニュー表

ご注文方法

当日配達分は **午前10時まで** に電話でお願いします。

キャンセル

昼食10時まで、夕食12時まで にご連絡下さい。
それ以降のキャンセルは代金を頂きます。

月	火	水	木	金	土	
<p>*道路事情等により、時間内にお届出来ない事があります。 あらかじめご了承ください。</p> <p>*都合によりメニューが 変更になる事があります。</p>			<p>1 777kcal</p> <p>★鶏の梅味噌焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ホッケフライ ・お休みサラダ ・春雨ともやしのカレー炒め ・小松菜と揚げの煮浸し 	<p>2 757kcal</p> <p>★豚大根</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さんまのカレー煮 ・かき揚げ ・人参とキャベツのごま酢和え ・いんげんのピリ辛味噌炒め 	<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">土曜日は夕食のみ</p> <p>・ヘルシー弁当 ・ヘルシーおかずセット ・腎臓食弁当</p>	
<p>5 768kcal</p> <p>★麻婆豆腐</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鯖のみぞれ煮 ・人参と揚げのごま味噌炒め ・煮物 ・キャベツとりんごのサラダ 	<p>6 755kcal</p> <p>★さんまの三五八漬焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏のねぎソース ・五目豆 ・かぼちゃの甘煮 ・中華風甘酢漬 	<p>7 755kcal</p> <p>★鮭のチャンチャン焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚のくわ焼き ・ごぼうとコンニャクのピリ辛煮 ・ナムル ・スパゲティサラダ 	<p>8 755kcal</p> <p>★椎茸の肉詰めフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・タラの味噌マヨ焼き ・いんげんのベーコン炒め ・さつま芋のオレンジ煮 ・がんもの煮浸し 	<p>9 755kcal</p> <p>★赤魚の磯蒸し</p> <ul style="list-style-type: none"> ・煮込みハンバーグ ・おでん ・えのきのしそ酢和え ・マカロニサラダ 		
<p>12 760kcal</p> <p>★塩鮭</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏の玉葱ソース ・天ぷら ・白菜とベーコンの洋風煮浸し ・煮物 	<p>13 772kcal</p> <p>★にしんのかまくら</p> <ul style="list-style-type: none"> ・メンチカツ ・お浸し ・もやしとニラのごま和え ・さくさくなます 	<p>14 790kcal</p> <p>★ゆで豚の梅風味和え</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鯖の三五八漬け ・ソーセージとキャベツのサラダ ・大根と揚げの煮物 ・人参の白和え 	<p>15 775kcal</p> <p>★さんま生姜煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏のマーマレード焼き ・芋とじゃこの煮物 ・小松菜のごま和え ・春雨とキャベツの炒め物 	<p>16 745kcal</p> <p>★豚肉のおろし煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ・白身魚の香味ソース ・白菜の甘酢炒め ・友禅煮 ・ゆで野菜のごまマヨネーズ 		
<p>19 762kcal</p> <p>★酢豚</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アジのカレームニエル ・ふきとがんもの煮物 ・人参のピーナツ和え ・あさりと玉葱の卵とじ 	<p>20 761kcal</p> <p>★焼鮭の和風漬け</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏のマスタード焼き ・ツナとコーンのサラダ ・あぶ玉 ・お浸し 	<p>21 春分の日</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">お休み</p>		<p>22 767kcal</p> <p>★皮なしシュウマイ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さんまの佃煮 ・人参サラダ ・煮物 ・小松菜のじゃこ炒め 		<p>23 749kcal</p> <p>★鶏の唐揚げ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鯖の辛味噌煮 ・高野豆腐の卵とじ ・ほうれん草とコーンの和え物 ・五目酢炒め
<p>26 756kcal</p> <p>★ほっけの三五八漬焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゆで豚の味噌マヨネーズ和え ・ジャーマンポテト ・もやしと卵の炒め物 ・コールスロー 	<p>27 793kcal</p> <p>★鶏唐揚げのチリソース</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さんまの塩焼き ・野菜の炒め煮 ・ほうれん草のごま和え ・豆サラダ 	<p>28 761kcal</p> <p>★赤魚の粕味噌漬焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キャベツ入りメンチカツ ・お浸し ・大根と人参のきんぴら ・野菜の香り和え 	<p>29 756kcal</p> <p>★炒り鶏</p> <ul style="list-style-type: none"> ・白身魚のマヨネーズ焼き ・ナムル ・竹輪と小松菜のゆず胡椒和え ・かき揚げ 	<p>30 801kcal</p> <p>★イカフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚のピリ辛焼き ・ひじきの煮物 ・野菜の甘酢漬 ・卵焼き 		

ご注文は前日までの予約制
当日のキャンセルは代金を
頂きます。

昼食・夕食

- レラ日替わり弁当 700円
塩分3g前後
- 塩分控えめ弁当 610円
塩分2.5g前後
★のおかずは入りません
- メンチカツ弁当 600円
前日までの予約制
- 腎臓食弁当 750円
前日までの予約制

夕食のみ

- ヘルシー弁当 690円
エネルギー600kcal前後
- ヘルシーおかずセット 615円
エネルギー300kcal前後



1個からでも
配達します♡

ワーカーズ レラ

☎ 684-4999