

2018年

# 4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	
<b>2</b> 757kcal ★赤魚の煮付け ・チキンカツ ・大根と水菜のサラダ ・酢の物 ・小松菜のごま和え	<b>3</b> 777kcal ★焼鯖の和風漬け ・鶏のマスタード焼き ・かき揚げ ・竹輪と長葱の炒め物 ・お浸し	<b>4</b> 801kcal ★にしんの甘酢あんかけ ・ハンバーグ ・春雨ともやしのカレー炒め ・卵焼き ・ごぼうとさざ波昆布の炒め煮	<b>5</b> 756kcal ★椎茸の肉詰めフライ ・塩鮭 ・煮物 ・人参としめじの白和え ・はんぺんと水菜のサラダ	<b>6</b> 743kcal ★さんまのカレー煮 ・鶏の味噌マヨネーズ焼き ・肉じゃが ・なます ・じゃこピーマン	<b>土曜日は夕食のみ</b> ・ヘルシー弁当 ・ヘルシーおかずセット ・腎臓食弁当  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。	
<b>9</b> 756kcal ★ゆで鶏のごま味噌がらめ ・アジの南蛮漬け ・きのこ入り炒り卵 ・春雨サラダ ・チャンプルー	<b>10</b> 764kcal ★にしんのかまくら ・鶏唐揚げのチリソース ・がんもの煮浸し ・じゃが芋とセロリの炒め物 ・中華風甘酢漬	<b>11</b> 762kcal ★酢豚 ・白身魚の香味ソース ・ひじきの煮物 ・人参とキャベツのごま酢和え ・卵焼き	<b>12</b> 758kcal ★アジのカレームニエル ・ゆで豚のねぎ味噌和え ・かき揚げ ・白菜とベーコンの洋風煮浸し ・さくさくなます	<b>13日はレラのいちオシ</b> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <b>散らし寿司の日</b> </div>		
<b>16</b> 793kcal ★ホッケフライ ・鶏肉のカレー焼き ・わあっと煮 ・大根のごま酢和え ・五目きんぴら	<b>17</b> 773kcal ★白身魚の味噌マヨ焼き ・メンチカツ ・人参とピーマンのきんぴら ・しめじのおかか和え ・野菜の甘酢漬	<b>18</b> 788kcal ★タンドリーチキン ・さんまの佃煮 ・じゃが芋の炒め煮 ・五目豆 ・いんげんのベーコン炒め	<b>19</b> 799kcal ★イカフライ ・ポークチャップ ・ふきとコンニャクの油炒め ・お浸し ・もやしとニラのごま和え	<b>20</b> 794kcal ★炒り鶏 ・鯖のカレームニエル ・卵焼き ・酢の物 ・人参と揚げのごま味噌炒め		
<b>23</b> 754kcal ★ホッケの粕味噌漬焼き ・鶏のねぎソース ・じゃが芋とベーコンの炒め物 ・小松菜としめじの辛子和え ・野菜の炒め煮	<b>24</b> 796kcal ★ゆで豚の梅風味和え ・鯖の竜田揚げ ・かぼちゃのそぼろ煮 ・酢の物 ・切干大根の煮物	<b>25</b> 784kcal ★ピーマンの肉詰め焼き ・アジフライ ・人参サラダ ・厚揚げとキャベツの辛味噌炒め ・ほうれん草とエノキの和え物	<b>26</b> 807kcal ★鶏肉のクリーム煮 ・さんまの三五八漬焼き ・豆腐入り卵焼き ・酢味噌和え ・春雨ともやしの炒め物	<b>27</b> 803kcal ★にしんの生姜焼き ・コロケ ・炒り卵 ・生揚げと野菜の煮物 ・えのきのしそ酢和え		
<b>30 振替休日</b>  <b>お休み</b>	*気温が高くなって来ましたので、なるべく早めに お召し上がりください。  *都合によりメニューが変更になることがあります。					

13日(金)の  
 ・日替わり弁当  
 ・塩分控えめ弁当の  
 メニュー

<日替わり弁当 793kcal>    <塩分控えめ弁当>  
 \* 散らし寿司  
 ・豚のピリ辛焼き  
 ・鯖の味噌煮  
 ・煮物  
 ・マカロニサラダ

\* 白飯  
 ・鯖の味噌煮  
 ・煮物  
 ・マカロニサラダ  
 ・ニラとエノキの卵とじ

## 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