

2018年

5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 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| | 1 778kcal ★チンジャオロース ・塩鯖 ・かき揚げ ・ふきとがんもの煮物 ・お休みサラダ | 2 754kcal ★タラのきのこあんかけ ・豚の三五八漬け焼き ・大根と揚げの煮物 ・卵焼き ・ナムル | 3 憲法記念日 お休み | 4 みどりの日 お休み | 土曜日は夕食のみ ・ヘルシー弁当 ・ヘルシーおかずセット ・腎臓食弁当 |
| 7 796kcal ★豚のピカタ ・さんまの三五八漬焼き ・ごぼうとさざ波昆布の炒め煮 ・コースルスロー ・お浸し | 8 759kcal ★タラの味噌マヨ焼き ・タンドリーチキン ・スパゲティケチャップ炒め ・野菜の炒め煮 ・舞茸の天ぷら | 9 758kcal ★鶏の照り煮 ・アジの南蛮漬け ・煮豆 ・竹輪と小松菜のゆず胡椒和え ・チャンプルー | 10 766kcal ★にしんのかまくら ・キャベツ入りメンチカツ ・煮物 ・じゃこピーマン ・お浸し | 11 770kcal ★酢豚 ・塩鯖 ・煮物 ・竹輪と胡瓜のわさびマヨネーズ ・炒り卵 | |
| 14 772kcal ★豚のくわ焼き ・ホッケの香味ソース ・キャベツの卵とじ ・長芋としめじの梅和え ・きんぴらごぼう | 15 765kcal ★赤魚の粕味噌漬焼き ・鶏の唐揚げ ・じゃが芋とセロリの炒め物 ・マカロニサラダ ・五目豆 | 16 793kcal ★豚の生姜焼き ・白身魚フライ ・卵焼き ・酢味噌和え ・ふきのきんぴら | 17 802kcal ★ミートローフ ・アジのカレームニエル ・人参と春菊の白和え ・さつま芋の天ぷら ・もやしのごま酢和え | 18 798kcal ★鶏のピカタ ・鯖の味噌煮 ・ほうれん草のごま和え ・白菜とベーコンの洋風煮浸し ・新玉葱のサラダ | 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。 |
| 21 791kcal ★白身魚の甘酢あんかけ ・鶏肉のガーリックパン粉焼き ・天ぷら ・ごぼうとコンニャクのピリ辛煮 ・ゆで野菜の味噌マヨネーズ | 22 803kcal ★豚のお好み揚げ ・鯖のカレームニエル ・酢の物 ・煮物 ・いんげんのベーコン炒め | 23 760kcal ★鯖のマスタード焼き ・煮込みハンバーグ ・ほうれん草のサラダ ・もやしと卵の炒め物 ・五目酢炒め | 24 797kcal ★鶏肉のクリーム煮 ・白身魚の粕味噌焼き ・さつま芋サラダ ・小松菜と揚げの煮浸し ・かき揚げ | 25 773kcal ★麻婆豆腐 ・さんまの佃煮 ・じゃが芋とベーコンの炒め物 ・ほうれん草とエノキの和え物 ・おでん | |
| 28 759kcal ★赤魚の磯蒸し ・鶏のごま揚げ ・さつま芋のオレンジ煮 ・卵焼き ・中華サラダ | 29 804kcal ★イカフライ ・豚のピリ辛焼き ・竹輪と長葱の炒め物 ・ナムル ・切干大根の煮物 | 30 798kcal ★ピーマンの肉詰めフライ ・さんまの塩焼き ・煮物 ・きのこのソテー ・かぼちゃの甘煮 | 31 756kcal ★にしんの生姜焼 ・ゆで鶏の香味ソースかけ ・かき揚げ ・煮物 ・ごま和え | *7月より予約制とさせていただきます。 詳細はお知らせ欄をご覧ください。 | |

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