

2018年

6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>* 7月より予約制とさせていただきます。</p> <p>詳細はお知らせ欄をご覧ください。</p>					<p>土曜日は夕食のみ</p>
<p>4 773kcal</p> <p>★酢豚</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鮭のチャンチャン焼き ・ふきとコンヤクの油炒め ・マカロニと卵のサラダ ・ビーフンのソテー 	<p>5 754kcal</p> <p>★ほっけの三五八漬焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏のカレー唐揚げ ・擬製豆腐 ・白菜の甘酢炒め ・切干大根の煮物 	<p>6 799kcal</p> <p>★豚のピカタ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さんまの生姜煮 ・キャベツのオイスターソース炒め ・人参の白和え ・お浸し 	<p>7 770kcal</p> <p>★鶏のマーマレード焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アジの南蛮漬け ・煮物 ・ゆで野菜のごまマヨネーズ ・じゃこピーマン 	<p>8 773kcal</p> <p>★にしんのかまくら</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグ ・さつま芋とさざ波昆布の煮物 ・アスパラとベーコンの炒め物 ・切干大根の中華風 	<p>ヘルシー弁当 ヘルシーおかずセット 腎臓食弁当</p>
<p>11 757kcal</p> <p>★豚のピリ辛焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ホッケの粕味噌漬焼き ・きのこのごま酢和え ・ソーセージとキャベツのサラダ ・大豆と昆布の煮物 	<p>12 808kcal</p> <p>★さんまの蒲焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のガーリックパン粉焼き ・野菜の炒め煮 ・ナムル ・マカロニサラダ 	<p>13 761kcal</p> <p>★鮭の漬焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・メンチカツ ・お浸し ・トマトとしらすのサラダ ・友禅煮 	<p>14 763kcal</p> <p>★鶏の照り煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鯖の三五八漬焼き ・卵焼き ・きんぴらごぼう ・野菜のスープ煮 	<p>15 763kcal</p> <p>★豚大根</p> <ul style="list-style-type: none"> ・白身魚の甘酢あんかけ ・キャベツとりんごのサラダ ・野菜のカレー煮 ・竹輪と小松菜のゆず胡椒和え 	
<p>18 789kcal</p> <p>★炒り鶏</p> <ul style="list-style-type: none"> ・にしんの竜田揚げ ・ひじきと大豆の煮物 ・ジャーマンオムレツ ・小松菜のじゃこ炒め 	<p>19 786kcal</p> <p>★豚のお好み揚げ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・塩鯖 ・コールスロー ・大根の煮物 ・お浸し 	<p>20 757kcal</p> <p>★白身魚の味噌マヨ焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏のごま揚げ ・煮物 ・おほか和え ・中華サラダ 	<p>21 769kcal</p> <p>★ゆで豚の梅風味和え</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さんまの佃煮 ・酢の物 ・スパゲティサラダ ・野菜の香り和え 	<p>22 759kcal</p> <p>★ミートローフ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・塩鯖 ・煮物 ・さつま芋サラダ ・ほうれん草とコーンの和え物 	
<p>25 792kcal</p> <p>★イカチリ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚の生姜焼き ・なすと葱の味噌炒め ・お休みサラダ ・白菜とベーコンの洋風煮浸し 	<p>26 809kcal</p> <p>★鶏のケチャップ煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ・白身魚の粕味噌漬焼き ・人参とキャベツのごま酢和え ・ごぼうサラダ ・じゃが芋のカレーきんぴら 	<p>27 817kcal</p> <p>★豚肉のおろし煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アジフライ ・ひじきサラダ ・卵焼き ・わあつと煮 	<p>28 794kcal</p> <p>★鶏の玉葱ソース</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鯖の辛味噌煮 ・かき揚げ ・キャベツの卵とじ ・ツナの中華風サラダ 	<p>29 771kcal</p> <p>★赤魚の煮付け</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コロケ ・じゃこピーマン ・きのこのおろし酢和え ・小松菜と揚げの煮浸し 	

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