

レラ 2025年 12月 メニュー表

弁当容器は洗浄してお返し下さいm(_)_m
軽くゆすいでいただけでも大変助かります。
難しい場合は無理なさらないで下さい(*^~*)

月	火	水	木	金
1	2	3	4 メンチの日	5
ほっけの粕味噌漬焼き なすとピーマンの天ぷら かぼちゃサラダ 大根とツナの炒め煮 ほうれん草入り炒り卵	鶏肉のカレー焼き 卵焼き 煮豆 さつま芋とさざ波昆布の煮物 ナムル	豚の味噌焼き 春雨とキャベツの炒め物 煮物 ごぼうサラダ シャキシャキピーマン	メンチカツ ふきのきんぴら お浸し 中華サラダ しめじの炒め物	チキン南蛮 白菜とあげの煮浸し じゃが芋のカレーきんぴら 人参ラペ いんげんのごまだれ
8	9	10	11	12
豚の生姜焼き 人参のピーナツ和え 大根と揚げの煮物 舞茸と葱の味噌炒め 酢の物	鶏の唐揚げ 卵焼き きんぴらごぼう しぐれサラダ いんげんのベーコン炒め	赤魚の煮付け 高野豆腐の卵とじ さつま芋の甘煮 かき揚げ 小松菜のごま味噌和え	とり天 大豆と昆布の煮物 大根サラダ 白菜とベーコンの洋風煮浸し かぼちゃのソテー	アジの南蛮漬け ナムル 野菜のカレー煮 ちくわと胡瓜のわさびマヨ和え セロリのきんぴら
15	16	17	18	19
ほっけフライ きのこ入り炒り卵 高野豆腐とヒジキの煮物 ポテトサラダ いんげんのピリ辛味噌炒め	ゆで豚の梅風味和え スパゲティサラダ ポテトとコーンの卵炒め 五目酢炒め ほうれん草ののり和え	ぶりカツ 切干大根の煮物 野菜のスープ煮 はんぺんと水菜のサラダ えのきのしそ酢和え	白身魚の味噌マヨ焼き 小松菜の白和え 竹輪の磯辺揚げ ごぼうとコンニャクのピリ辛煮 ナムル	豚の味噌だれ焼き かぼちゃの甘煮 卵焼き キャベツと人参のピーナツ和え もやしとシメジの梅和え
22 単品販売します！	23	24	25	26
タンドリーチキン ← 豆サラダ がんもの煮浸し じゃが芋とベーコンの炒め物 じゃこピーマン	さばの味噌煮 かき揚げ 春雨ともやしの炒め物 ひじきサラダ 人参とピーマンのきんぴら	アジフライ 味噌おでん キャベツのサラダ 卵焼き もやしのごま酢和え	ポークチャップ ふきと揚げの煮物 小松菜のごま和え ゆで野菜のオーロラソース さくさくなます	鶏肉のガーリックパン粉焼き 高野豆腐の含め煮 さつま芋の天ぷら ほうれん草とソーセージの和え物 ちくわと長葱の炒め物

12/22(月)

『タンドリーチキン』を単品販売します！

弁当抱き合わせで1パックから、単品は2パック以上で

配達いたします。 ご注文締め切り12/19(金)

¥450 (税込)

1/5(月)より通常営業させていただきます

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**
エネルギー600kcal前後
塩分2.5g前後

●W弁当(肉・魚入り) **1,150円**
エネルギー670kcal前後
塩分3.0g前後

●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**
エネルギー650kcal前後
塩分2.0g前後

12/4(木)はメンチの日！

※ご注文は12/2(火)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