

レラ
2026年

1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

土 (夕食のみ)

1/29(木)

『ぶりの竜田揚げ』を単品販売します！

弁当抱き合せで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1/27(火)

¥450 (税込)

本年もよろしくお願ひいたします(^^)

※ 雪による道路状況により配達時間が遅れる場合があります。予めご了承下さい

5

鶏肉のガーリックパン粉焼き
高野豆腐と玉葱の煮物
スパゲティサラダ
卵焼き
いんげんのごまだれ

6

赤魚の三五八漬け
煮物
かぼちゃサラダ
かき揚げ
白菜とベーコンの洋風煮浸し

7

ハンバーグ
ごぼうサラダ
春雨とキャベツの炒め物
煮豆
小松菜と椎茸の和え物

8

ほっけの香味ソース
煮物
さつま芋の甘煮
はんぺんと水菜のサラダ
いんげんのベーコン炒め

9

鶏のマスタード焼き
大根とツナの炒め煮
ジャーマンポテト
きのこ入り炒り卵
ナムル

10

さばの味噌煮
かぼちゃの甘煮
きんぴらごぼう
しぐれサラダ
キャベツと人参のごま和え

12 成人の日



鶏肉の照りマヨ焼き
大豆と昆布の煮物
じゃが芋とベーコンの炒め物
春雨ともやしの炒め物
ゆず胡椒和え

ほっけフライ
ふきと揚げの煮物
いんげんと人参の味噌和え
中華サラダ
フライドかぼちゃ

チキン南蛮
芋と揚げの煮物
野菜の甘酢漬
もやしとニラのごま和え
お浸し

メンチカツ
炒り卵
キャベツとさつま揚げの煮物
ひじきサラダ
お浸し

白身魚の粕味噌焼き
卵焼き
さつま芋とさざ波昆布の煮物
マカロニサラダ
野菜のしょうゆ漬け

19

さばのしょうゆ漬け
竹輪の磯辺揚げ
キャベツのサラダ
ごぼうとコンニャクのピリ辛煮
舞茸と葱の味噌炒め

鶏肉のカレー焼き
煮物
かき揚げ
卵とほうれん草のサラダ
人参ラペ

白身魚フライ
豆サラダ
厚揚げとキャベツの辛味噌炒め
もやしの卵とじ
ほれん草とエノキの和えもの

アジの甘酢あんかけ
あぶ玉
さつま芋サラダ
小松菜のごま味噌和え
きのこのソテー

とり天
卵焼き
ひじきと大豆の煮物
じゃが芋とコーンのソテー¹
じゃこピーマン

豚のピリ辛焼き
煮物
コールスロー
ほうれん草のピーナツ和え
竹輪と舞茸の味噌炒め

26

ほっけの味噌マヨ焼き
ほうれん草入り炒り卵
さつま芋の天ぷら
スパゲティケチャップ炒め
友禅煮

豚の生姜焼き
フライドかぼちゃ
煮物
春雨サラダ
なます

鶏の唐揚げ
高野豆腐とヒジキの煮物
ソーセージとキャベツのサラダ
じゃが芋のカレーきんぴら
いんげんのピリ辛味噌炒め

煮込みハンバーグ
小松菜とあげの煮浸し
もやしと卵の炒め物
ごぼうとさざ波昆布の煮物
シャキシャキピーマン

赤魚の煮付け
ビーフンサラダ
切干大根の煮物
かき揚げ
竹輪と長葱の炒め物

さばの三五八漬け
高野豆腐の卵とじ
かぼちゃのソテー¹
お休みサラダ
いんげんのごまだれ

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

※別紙メニュー表あります

●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

1/16(金)はメンチの日!

※ご注文は1/14(水)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



宅配・手作り弁当のレラ

☎ 684-4999