

# 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く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(\*^^\*)

## 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

ダブル  
 ●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**



**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**

月	火	水	木	金	土(夕食のみ)
<b>1/29(木)</b> <b>『ぶいの竜田揚げ』を単品販売します!</b> 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1/27(火) <b>¥450</b> (税込)			<b>本年もよろしくお願いいたします(^^)</b> ※ 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		
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
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	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	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	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	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	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
<b>12</b> 成人の日	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b> メンチの日	<b>17</b>
	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
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
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 ほう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 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
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b> ぶり竜田・単品販売	<b>30</b>	<b>31</b>
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 お休みサラダ いんげんのごまだれ