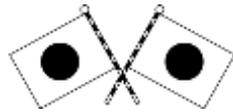


レラ 2026年 3月 メニュー表

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さないで下さい(*^^*)

月	火	水	木	金	土(夕食のみ)
2	3	4	5	6	7
赤魚の粕味噌漬焼き 大根と揚げの煮物 スパゲティサラダ さつま芋の天ぷら 人参ラペ	鶏の玉葱ソース かき揚げ 煮物 春雨とキャベツの炒め物 小松菜のごま味噌和え	ぶりの味噌煮 かぼちゃの甘煮 ちくわの磯辺揚げ 人参のピーナツ和え お浸し	鶏の唐揚げ ツナとキャベツのサラダ ごぼうとさざ波昆布の煮物 卵焼き 野菜の香り和え	ハンバーグ ポテトとコーンの卵炒め 煮物 中華サラダ ちくわと長ねぎの炒め物	さばのカレームニエル あぶ玉 さつま芋の甘煮 ほうれん草とソーセージの和え物 きのこのマリネ
9	10	11 メンチの日	12	13	14
豚の味噌焼き 煮物 かぼちゃサラダ シャキシャキピーマン キャベツとしめじのおかか和え	アジの南蛮漬け 卵とほうれん草のサラダ ひじきと大豆の煮物 ジャーマンポテト いんげんと人参の味噌和え	メンチカツ なます 野菜炒め マカロニサラダ 白菜のゆず胡椒和え	豚の生姜焼き かぼちゃの天ぷら キャベツの煮物 野菜の甘酢漬 白菜のエノキ和え	さばの三五八漬け 卵焼き 高野豆腐の含め煮 コールスロー もやしとニラのごま和え	鶏のマーレード焼き じゃが芋の炒め煮 ふきと揚げの煮物 豆サラダ ほうれん草のえのき和え
16	17	18	19	20 春分の日	21
豚のピリ辛焼き 炒り卵 五目豆 ちくわと舞茸の味噌炒め キャベツと人参のピーナツ和え	さばの竜田揚げ きんぴらごぼう ほうれん草と人参のごま和え いんげんのベーコン炒め もやしと卵の炒め物	煮込みハンバーグ かき揚げ さつま芋とさざ波昆布の煮物 春雨ともやしのカレー炒め きゅうりのなめたけ和え	ほっけフライ お休みサラダ わあっと煮 ひじきの煮物 お浸し		むし鶏のごま味噌がらめ じゃが芋のカレーきんぴら 煮物 春雨サラダ ナムル
23	24 ミートローフ・販売	25	26	27	28
豚の三五八漬け焼き 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	白身魚の味噌マヨ焼き 天ぷら 煮豆 じゃが芋とセロリの炒め物 ほうれん草のピーナツ和え	ゆで豚の梅風味和え 高野豆腐とヒジキの煮物 ビーフンサラダ 白菜とベーコンの洋風煮浸し きのこのソテー	ぶりカツ いんげんのごまだれ なすとピーマンの味噌炒め 切干大根の煮物 小松菜と人参のゆず胡椒和え	ポークチャップ 味噌おでん キャベツとさつま揚げの煮物 じゃが芋とコーンのソテー もやしとシメジの梅和え	さばの辛味噌煮 さつま芋サラダ 生揚げと野菜の煮物 ほうれん草入り炒り卵 スパゲティケチャップ炒め
30	31	<div data-bbox="734 1300 1617 1513" data-label="Text" style="border: 1px solid black; padding: 10px; border-radius: 15px;"> <p>3/24(火)『ミートローフ 3切入り』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。 <u>ご注文締め切り 3/21(土)</u> ¥450(税込)</p> </div>			
チキンカツ 卵焼き 煮物 しぐれサラダ いんげんの梅かつお和え	さばのしょうゆ漬け かき揚げ ゆで野菜のごまマヨネーズ ひじきサラダ 舞茸とねぎの味噌炒め				

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

3/11(水)はメンチの日!

- ※ご注文は3/9(月)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