

火		水		木		金	
3	お弁当休み	4	お弁当休み	5	ぶりの照り焼き 大根と隠元の生姜あんかけ マカロニサラダ 青菜の信田和え 漬け物	6	豚肉のソテー クリームソース れんこんとツナのカレー炒め ブロッコリーとパプリカのサラダ 隠元のピーナッツ和え 漬け物
10	豆腐ハンバーグ トマトソース 味噌きんぴら 青菜とベーコンのソテー デザート 手作り漬け物	11	鶏肉の竜田揚げ 切干大根の煮物 胡瓜と若布の胡麻酢和え 隠元のお浸し 漬け物	12	豚肉とれんこんの甘酢炒め さつま揚げとこんにゃくの煮物 キャベツのタラコマヨ和え 青菜のなめ茸和え 漬け物	13	鯖の生姜煮 NEW ニラ玉あんかけ じゃが芋の昆布マヨ和え オクラの胡麻和え 漬け物
17	青椒肉絲 一口がんと人参の煮物 大根と胡瓜の中華和え 隠元とハムの柚子胡椒和え 漬け物	18	鮭のハーブ焼き ジャーマンポテト 白菜とりんごのサラダ 青菜の煮浸し 漬け物	19	トマトガーリックチキン 南瓜のそぼろ煮 チーズサラダ デザート 手作り漬け物	20	わかめご飯 豚肉のすき焼き風煮 茄子の味噌炒め 二色なます 青菜のオイマヨ和え 漬け物
24	鯖の幽庵焼き ひじきの五目煮 キャベツの梅おかか和え 青菜と人参のナムル 漬け物	25	豚肉のマスタード焼き さつま芋と人参のグラッセ ブロッコリーときのこのマリネ オクラの煮浸し 漬け物	26	白身魚の中華あんかけ こんにゃくのピリ辛煮 じゃが芋とハムの中華風 隠元の胡麻和え 漬け物	27	鶏肉の味噌漬け焼き おでん風煮物 青菜の紅生姜和え デザート 手作り漬け物
31	チキンカツ ぜんまいの炒め煮 れんこんサラダ 隠元の辛味噌和え 漬け物						

- ・食材の都合によりメニューを変更することがありますのでご了承ください。
- ・国産米を使用しています。 ・ご飯のみ大盛り（250g）で50円増しです。
- ・まごころ弁当はご飯が柔らかめになっております。
- ・弁当箱は電子レンジには使用できません。
- ・お弁当のご注文は、**2日前まで**にお願いいたします。
- ・アレルギー対応は行っておりません。

作成：あみくるおべんと屋さんレシピ委員会

あみくるおべんと屋さん

TEL：048-226-3133

FAX：048-226-3143