

火		水		木		金		
7	鯖のごま照り焼き 花形しんじょと椎茸の煮物 南瓜サラダ 隠元のタラコマヨ和え	8	豚肉の中華風てんぷら さつまいもと人参のグラッセ 切干大根のサラダ デザート	9	トマトガーリックチキン 根菜の煮物 ブロッコリーとパプリカのサラダ 青菜とえのきの煮浸し	10	鯖の塩焼き 五目きんぴら 大根とハムの酢の物 青菜とコーンのソテー	
14	チキン南蛮 ひじきとつきこんのピリ辛煮 春雨中華サラダ 青菜の生姜和え	15	鯖の幽庵焼き ジャーマンポテト 牛蒡と油揚げのおかずサラダ 隠元の胡麻和え	16	麻婆絹揚げ さつまい揚げと大根の煮物 キャベツと海苔のナムル デザート	17	豚肉のソテークリームソース 竹輪のカレー照り焼き キャベツの塩昆布和え オクラのなめ茸和え	菜飯
21	回鍋肉 切干大根の煮物 海鮮シュウマイ オクラの柚子胡椒和え	22	鶏肉のネギ塩だれ おでん風煮物 里芋とツナのサラダ 青菜ともやしのナムル	23	カジキのバジルオイル焼き 豚肉じゃが フレンチサラダ 青菜のピーナッツ和え	24	チーズメンチカツ 炒りおから れんこんの胡麻マヨ デザート	
28	鶏肉の黒酢照り焼き 高野豆腐と人参の煮物 コーンと若布のサラダ デザート	29	豚肉の粕漬け焼き ぜんまいの炒め煮 人参とツナのサラダ 青菜の酢味噌和え	30	白身魚の生姜酢漬け 刻み昆布の煮物 さつまいもとりんごのサラダ 隠元の辛味噌和え	31	鶏肉のマスタード焼き 豆腐しらすき れんこんとひじきの胡麻サラダ 隠元のお浸し	

※記載のメニューの他に、漬け物又は佃煮が付きます。

- 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。 ・ +50円で、ご飯のみ大盛り(250g)が可能です。
- ご飯を柔らかめに炊いた「まごころ弁当」もご用意しております。
- 回収用のお弁当箱は電子レンジでの加熱には対応しておりません。
- お弁当のご注文は、2日前までをお願いいたします。
- 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