

火	水	木	金
 <b>おべんと屋さん21周年記念</b>			
<b>4</b> 黒米 ぶりの照り焼き 出汁巻き玉子 南瓜のそぼろ煮 二色なます 青菜のピリ辛味噌和え 漬け物	<b>5</b> 酢鶏 さつま揚げとこんにゃくの煮物 キャバツの塩昆布和え 隠元の生姜和え 漬け物	<b>6</b> 鮭のマヨチーズ焼き ひじきの五目煮 青菜の辛子和え デザート 手作り漬け物	<b>7</b> 豚肉の醤油麹焼き 炒りおから ブロッコリーの胡麻マヨサラダ オクラのゆかり和え 漬け物
<b>11</b> 鶏肉のマスタード焼き 一口がんもと人参の煮物 コールスローサラダ 隠元のクルミ和え 漬け物	<b>12</b> 鯖の西京漬け焼き 金平ごぼう 大根と胡瓜の酢の物 青菜の海苔和え 漬け物	<b>13</b> 焼肉 さつま芋の甘煮 春雨中華サラダ オクラのなめ茸和え 漬け物	<b>14</b> 鯖の香味焼き 刻み昆布と玉葱の煮物 青菜のオイマヨ和え デザート 手作り漬け物
<b>18</b> 白身魚の甘酢あんかけ こんにゃくのおかか煮 タラコスパサラ 青菜のナムル 漬け物	<b>19</b> 豆腐ハンバーグ おろしソース 隠元とじゃが芋のカレー炒め 青菜とカニカマの酢味噌和え デザート 手作り漬け物	<b>20</b> 鶏肉の生姜焼き 切干大根の中華風煮 れんこんの梅和え 隠元の胡麻和え 漬け物	<b>21</b> 豚肉のしぐれ煮 キャバツと海苔のナムル 里芋のわさびマヨ和え 青菜のお浸し 漬け物
<b>25</b> 豚肉のソテー きのかクリーム 人参しりしり 青菜のピーナッツ和え デザート 手作り漬け物	<b>26</b> 豚肉とキャバツの塩だれ炒め 竹輪と大根の煮物 <b>NEW</b> 根菜と豆の黒胡麻サラダ オクラの柚子胡椒和え 漬け物	<b>27</b> アジフライ 茄子の味噌炒め さつま芋とりんごのサラダ 青菜とえのきの煮浸し 漬け物	<b>28</b> 鶏肉の味噌松風焼き 春巻き 切干大根とひじきのマリネ 隠元とコーンのソテー 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