

火		水		木		金	
						1	お弁当お休み (日帰り旅行)
5	鯖の味噌煮 筍と人参のきんぴら キャベツと若布の酢の物 青菜のタラコマヨ和え	6	チキン南蛮 ひじきとつきこんのピリ辛煮 春雨サラダ 青菜の生姜和え	7	筑前煮 キャベツの梅おかか和え 春巻き 青菜のオイマヨ和え	8	豚肉のチーズパン粉焼き ジャーマンポテト 五目豆 デザート <span style="background-color: yellow;">菜飯</span>
12	酢鶏 こんにゃくのおかか煮 青菜のナムル デザート	13	鯖の香味焼き 茄子の麻婆あん スパサラ 青菜とカニカマの酢味噌和え	14	豚肉のカレー風味ソテー 一口がんもと椎茸の煮物 切干大根のサラダ おくらのお浸し	15	鶏肉の甘酢照り焼き 刻み昆布と大豆の煮物 南瓜サラダ 隠元の辛味噌和え
19	デミハンバーグ さつま芋とピーマンのバターソテー 白菜とりんごのサラダ オクラとえのきのお浸し	20	肉豆腐 じゃが芋の磯部和え 大根とハムの胡麻酢和え デザート	21	銀ヒラスのハーブ焼き 豚肉とれんこんの炒め煮 春雨サラダ <span style="background-color: yellow;">ゆかりご飯</span> 隠元のピーナッツ和え	22	ハムカツ 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 青菜とコーンのソテー
26	チキンソテー オニオンソース 高野豆腐と椎茸の煮物 コールスローサラダ デザート	27	鮭のネギ味噌焼き さつま揚げと大根の煮物 キャベツの塩昆布和え 青菜のオイマヨ和え	28	チキンチキン牛蒡 じゃがいものとハムの中華風 ひじきサラダ いんげんと竹輪のごま和え	29	青椒肉絲 里芋の甘味噌かけ 大根と胡瓜の中華和え 青菜の海苔和え

※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