

火		水		木		金	
		1	鯖の味噌煮 五目きんぴら 青菜のタラコマヨ和え デザート 手作り漬け物	2	ポークチャップ 竹輪と里芋の煮物 コールスローサラダ オクラとえのきのお浸し 漬け物	3	鮭の塩焼き さつま芋と刻み昆布の煮物 大根と胡瓜の胡麻酢和え 青菜と沢庵のピリ辛和え 漬け物
7	麻婆絹揚げ キャベツとカニカマの辛子和え 青菜と切干大根のナムル デザート 手作り漬け物	8	鶏肉の黒酢照り焼き 大根と干しアミの炒め煮 キャベツのゆかり和え 青菜の胡麻和え 漬け物	9	銀ヒラスのカレームニエル 人参しりしり ブロッコリーサラダ 隠元のクルミ和え 漬け物	10	豚肉のネギ塩だれ NEW 一口がんと椎茸の煮物 ひじきサラダ オクラの柚子胡椒和え 漬け物
14	和風ポークソテー 豆腐しらすき 根菜の胡麻マヨサラダ 青菜の煮浸し 山椒風味 漬け物	15	白身魚のトマトソース れんこんの炒め煮 切干大根とツナの塩昆布サラダ 隠元とコーンのソテー 漬け物	16	プルコギ風肉野菜炒め 白滝たらこ 青菜とカニカマのオイマヨ和え デザート 手作り漬け物	17	鶏肉の香草パン粉焼き さつま芋とピーマンのバターソテー ベーコンと隠元のサラダ 青菜のお浸し 漬け物
21	鶏肉の唐揚げ 香味ソース こんにゃくのおかか煮 白菜と人参の中華サラダ 隠元の生姜和え 漬け物	22	豚肉の味噌漬け焼き あんかけ炒り玉子 キャベツと若布の酢の物 青菜の辛子和え 漬け物	23	お弁当休み	24	鯖の山椒焼き 切干大根の中華風煮 青菜の海苔和え デザート 手作り漬け物
28	ゆかりご飯 豚肉のパン粉チーズ焼き ひじきと大豆の煮物 フレンチサラダ 青菜のピーナッツ和え 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