

火		水		木		金	
		<b>1</b> 銀ヒラスのハーブ焼き <span style="color:red">NEW</span> キャベツとベーコンのソテー 隠元のタラコマヨ和え デザート 手作り漬け物	<b>2</b> 鶏肉の生姜焼き 竹輪と椎茸の煮物 胡瓜と若布の胡麻酢和え 青菜の信田和え 漬け物	<b>3</b> 厚切りハムカツ 根菜の煮物 キャロットサラダ オクラのポン酢和え 漬け物			
<b>7</b> 豚肉のカレー風味ソテー 刻み昆布の煮物 青菜とえのきの煮浸し デザート 手作り漬け物	<b>8</b> 鶏肉の塩唐揚げ 大根のツナ煮 春雨中華サラダ オクラの海苔和え 漬け物	<b>9</b> 菜飯 肉豆腐 キャベツの梅おかか和え 切干大根のサラダ 隠元の胡麻和え 漬け物	<b>10</b> 鮭のマヨチーズ焼き 豚肉じゃが ブロッコリーとパプリカのサラダ 青菜の一味和え 漬け物				
<b>14</b> 鰯の磯部フライ 切干大根のさっぱり煮 れんこんとひじきの胡麻サラダ 隠元の辛味噌和え 漬け物	<b>15</b> チーズインハンバーグ トマトソース ジャーマンポテト キャベツの塩昆布和え 青菜とコーンのソテー 漬け物	<b>16</b> 回鍋肉 さつま揚げとこんにゃくの煮物 スパゲッティサラダ 青菜の煮浸し 漬け物	<b>17</b> 鶏肉の味噌松風焼き 五目豆 青菜の紅生姜和え デザート 手作り漬け物				
<b>21</b> お弁当休み	<b>22</b> 豚肉の醤油麹焼き ひじきとつきこんのピリ辛煮 大根とハムの酢の物 隠元のピーナッツ和え 漬け物	<b>23</b> 鯖のレモン塩焼き かに玉あんかけ 牛蒡と油揚げのおかずサラダ オクラのなめ茸和え 漬け物	<b>24</b> 五目うま煮 もやしと胡瓜のゆかり和え 海鮮シュウマイ 青菜のナムル 漬け物				
<b>28</b> 鶏肉のマスタード焼き キャベツのタラコ炒め ブロッコリーときのこのマリネ 青菜のお浸し 漬け物	<b>29</b> 鯖の胡麻照り焼き 筍の土佐煮 マカロニサラダ 青菜の生姜和え 漬け物	<b>30</b> 豚肉とキャベツの塩だれ炒め 里芋のわさびマヨ和え 隠元のソテー デザート 手作り漬け物	<b>31</b> 白身魚の酢豚風 一口がんもとれんこんの煮物 大根と胡瓜の中華和え オクラの煮浸し 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