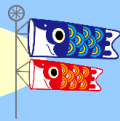




2023年 5月



MONTHLY MENU

火		水		木		金	
2	お休み (おべんと屋さん改修工事のため)	3	憲法記念日 お休み	4	みどりの日 お休み	5	こどもの日 お休み
9	豚肉のチャプチェ風 つみれとこんにゃくの煮物 青菜のお浸し デザート	10	鮭の大葉焼き NEW 切干大根のさっぱり煮 キャバツのタラコマヨ和え オクラのなめ茸和え	11	タンドリーチキン キャバツとベーコンのソテー キャロットサラダ 隠元のピーナッツ和え	12	鯖の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 胡瓜とカニカマの酢の物 青菜の信田和え
16	棒々鶏 れんこんの炒め煮 マカロニサラダ 青菜とじゃこの煮浸し	17	豚肉の南蛮漬け 竹輪と椎茸の煮物 根菜と豆の黒胡麻サラダ 隠元の辛味噌和え	18	カジキのマヨチーズ焼き 菜飯 五目きんぴら 切干大根とひじきのマリネ 青菜とコーンのソテー	19	豚肉のピカタ キャバツとツナのサラダ 青菜と人参のナムル デザート
23	鯖の香味焼き 筍の土佐煮 二色なます オクラの海苔和え	24	デミハンバーグ 甘辛牛蒡の胡麻和え ブロッコリーときのこのマリネ 青菜と竹輪のバター醤油炒め	25	豚肉と絹揚げの甘味噌炒め じゃが芋とハムの中華風 青菜とカニカマのオイマヨ和え デザート	26	酢鶏 ひじきの五目煮 大根と胡瓜の中華和え 隠元とハムの柚子胡椒和え
30	豚肉のマスタード焼き 隠元とじゃが芋のカレー炒め チーズサラダ 青菜と沢庵のピリ辛和え	31	鶏肉の照り焼き 一口がんもと人参の煮物 隠元のソテー ゆかりご飯 デザート				

※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**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