



2023年6月



MONTHLY MENU

火		水		木		金	
				1	エビカツ 刻み昆布の煮物 ブロッコリーとパプリカのサラダ 青菜のピーナッツ和え	2	鮭の西京漬け焼き 揚げ茄子のピリ辛漬け キャベツの塩昆布和え オクラとえのきのお浸し
6	鯨の中華あんかけ 五目豆 青菜と切干大根のナムル デザート	7	豚肉のすき焼き風煮 キャベツのタラコ炒め コーンと若布のサラダ 青菜の生姜和え	8	蒸し鶏の梅肉ソース れんこんと竹輪のカレー炒め ポテ豆サラダ オクラの胡麻和え	9	豚肉の生姜焼き もやしと胡瓜のゆかり和え 海鮮シュウマイ 隠元のじゃこ炒め
13	鶏肉の味噌漬け焼き 高野豆腐と椎茸の煮物 コールスローサラダ 青菜の紅生姜和え	14	鯖の香味焼き 切干大根の煮物 キャベツとカニカマの辛子和え 隠元の味噌マヨ和え	15	青椒肉絲 さつま揚げと人参の煮物 和風スパサラ 青菜の煮浸し	16	カジキの醤油風味フライ NEW れんこんとひじきの胡麻サラダ 青菜のなめ茸和え デザート
20	豆腐ハンバーグ おろしソース 豚肉とれんこんの炒め煮 春雨と胡瓜の酢の物 わかめご飯 隠元とコーンのソテー	21	豚肉のパン粉チーズ焼き ジャーマンポテト フレンチサラダ オクラの柚子胡椒和え	22	鯖の照り焼き 竹輪と里芋の煮物 青菜のタラコマヨ和え デザート	23	トマトガーリックチキン こんにゃくのおかか煮 ゴーヤサラダ 青菜の辛子和え
27	銀ヒラスのカレームニエル じゃが芋の磯部和え 牛蒡と油揚げのおかずサラダ オクラのポン酢和え	28	油淋鶏 春雨中華サラダ 青菜の海苔和え デザート	29	和風ポークソテー ひじきとつきこんのピリ辛煮 人参の梅胡麻和え 隠元のお浸し	30	麻婆茄子 カニカマ入り炒り玉子 大根と胡瓜の胡麻酢和え 青菜とツナの塩昆布和え

※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