

火		水		木		金		
		<b>1</b>	鮭のきのこあんかけ さつま揚げと大根の煮物 キャベツの塩昆布和え 青菜の煮浸し 山椒風味	<b>2</b>	お休み (日帰り旅行のため)		<b>3</b>	文化の日 お休み
<b>7</b>	カジキのマヨチーズ焼き れんこんと竹輪のカレー炒め フレンチサラダ 青菜のなめ茸和え	<b>8</b>	肉豆腐 <b>いりこ菜飯</b> じゃが芋の磯部和え 大根とハムの胡麻酢和え 隠元のピーナッツ和え	<b>9</b>	酢鶏 こんにゃくのおかか煮 青菜のナムル デザート	<b>10</b>	鯖の香味焼き 刻み昆布と玉葱の煮物 和風スパサラ 隠元の胡麻和え	
<b>14</b>	鶏肉の甘酢照り焼き 五目豆 青菜のタラコマヨ和え デザート	<b>15</b>	アジフライ 豚肉とれんこんの炒め煮 ブロッコリーときのこのマリネ 隠元とコーンのソテー	<b>16</b>	豚肉の醤油麹焼き 一口がんもと椎茸の煮物 切干大根のサラダ 青菜とカニカマの酢味噌和え	<b>17</b>	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	
<b>21</b>	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 隠元のお浸し	<b>22</b>	豚肉のチーズ焼き ジャーマンポテト キャロットサラダ 青菜とじゃこの煮浸し	<b>23</b>	お休み		<b>24</b>	チキンソテー オニオンソース ひじきの煮物 <b>NEW</b> コールスローサラダ デザート
<b>28</b>	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	<b>29</b>	筑前煮 キャベツの梅おかか和え 青菜の一味和え デザート	<b>30</b>	銀ヒラスのハーブ焼き <b>ゆかりご飯</b> さつま芋と人参のグラッセ れんこんサラダ オクラの煮浸し			

※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