



2026年 2月

# MONTHLY MENU

火		水		木		金	
3	鯖の粕漬け焼き 大根と干しアミの炒め煮 南瓜のサラダ 人参ともやしのナムル	4	鶏肉の生姜焼き こんにゃくのおかか煮 胡瓜とわかめの酢の物 隠元のタラコマヨ和え	5	★豚肉とキャベツの塩麴炒め つみれと椎茸の煮物 キャロットサラダ 青菜の一味和え	6	鰯フライ <b>いりこ菜飯</b> 牛蒡とコーンのバター醤油 里芋のずんだ和え デザート
10	豚肉のすき焼き風煮 しらたき明太子 ブロッコリーときのこのマリネ デザート	11	お弁当お休み	12	鶏肉の紅生姜天 筍と人参のきんぴら もやしと胡瓜のゆかり和え おくらの塩昆布和え	13	ハンバーグ テリヤキソース ぜんまいの炒め煮 シルバーサラダ オクラの梅和え
17	タンドリーチキン じゃが芋の磯部和え コールスローサラダ おくらのなめ茸和え	18	厚切りハムカツ 大根と隠元の生姜あんかけ ひじきサラダ デザート	19	白身魚のハーブ焼き <b>わかめご飯</b> れんこんの炒め煮 マカロニサラダ 青菜とコーンのソテー	20	豚肉とれんこんの甘酢炒め ブロッコリーの胡麻マヨ和え シュウマイ 青菜と白菜の信田和え
24	かじきのバジルフライ 高野豆腐と椎茸の煮物 切干大根とツナの塩昆布サラダ 青菜のピリ辛味噌和え	25	さばのレモン塩焼き 一口がんもとさつま芋の煮物 大豆サラダ 茄子の中華和え	26	豚肉のピカタ さつま揚げと南瓜の煮物 白菜と人参の中華サラダ デザート	27	筑前煮 キャベツのたらこ炒め スパサラ 隠元と若芽のオイマヨ和え

作成：あみくるおべんと屋さんレシピ委員会

- ・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。 ・ + 5 0 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。**

## あみくるおべんと屋さん

TEL：048-226-3133

FAX：048-226-3143