



2026年6月



MONTHLY MENU

火		水		木		金	
2	鯖の塩焼き さつま揚げと人参の煮物 キャベツの塩昆布和え オクラの柚子胡椒和え	3	麻婆茄子 炒り玉子 大根と胡瓜の胡麻酢和え 青菜の海苔和え	4	鱈フライ じゃが芋の煮物 ブロッコリーとパプリカのサラダ 隠元のピーナッツ和え	5	豚肉の生姜焼き 根菜の炒め煮 海鮮シュウマイ デザート
9	鶏肉の味噌漬け焼き 切干大根の煮物 カリフラワーのマリネ 青菜の信田和え	10	さわらの香味焼き 豆腐しらすき キャベツとカニカマの辛子和え おくらの塩昆布和え	11	豚肉のすき焼き風煮 ジャーマンポテト コーンと若布のサラダ デザート	12	鶏肉の紅生姜天 ひじきとつきこんのピリ辛煮 人参の梅胡麻和え 青菜のお浸し
16	筑前煮 マーボー茄子 もやしと胡瓜のゆかり和え 青菜と沢庵のピリ辛和え	17	白身魚の中華あんかけ 竹輪とじゃが芋のり塩バター 青菜と切干大根のナムル デザート	18	青椒肉絲 さつま芋の切り昆布煮 和風スパサラ オクラの酢の物	19	トマトガーリックチキン こんにゃくのおかか煮 大豆サラダ 隠元の胡麻和え
23	いわしの磯部フライ ぜんまい煮 青菜のオイマヨ和え デザート	24	豚肉のパン粉チーズ焼き レンコンとツナのカレー炒め 春雨サラダ 茄子の揚げ浸し	25	蒸し鶏の梅肉ソース 竹輪と椎茸の煮物 南瓜サラダ 隠元の味噌マヨ和え	26	さわらの幽庵焼き 牛蒡と油揚げのおかずサラダ 春雨と胡瓜の酢の物 青菜の紅生姜和え
30	ハンバーグ デミソース 高野豆腐と椎茸の煮物 キャベツの明太炒め おくらのお浸し						

※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