

火		水		木		金	
2	鯖の山椒焼き 五目きんぴら キャベツの塩昆布和え オクラのなめ茸和え 漬け物	3	鶏肉の照り焼き こんにゃくのピリ辛煮 胡瓜と若布の胡麻酢和え 隠元の味噌マヨ和え 漬け物	4	鰯の南蛮漬け 冬瓜のそぼろ煮 ひじきサラダ ほうれん草とコーンのソテー 漬け物	5	豚肉のピカタ ジャーマンポテト 青菜のタラコマヨ和え デザート 手作り漬け物
9	油淋鶏 さつま揚げと椎茸の煮物 春雨中華サラダ 隠元のソテー 漬け物	10	肉豆腐 ニラ玉あんかけ ブロッコリーの胡麻マヨ和え 青菜のお浸し 漬け物	11	お弁当休み	12	お弁当休み
16	チーズインハンバーグ デミソース ひじきの煮物 ゴーヤサラダ 青菜の酢味噌和え 漬け物	17	鰯の磯部フライ 切干大根の中華風煮 ポテ豆サラダ 隠元のクルミ和え 漬け物	18	豚肉の生姜焼き 竹輪と人参の煮物 もやしと胡瓜のゆかり和え デザート 手作り漬け物	19	トマトガーリックチキン 塩バター南瓜 NEW コールスローサラダ オクラの胡麻和え 漬け物
23	鯖のねぎ味噌焼き 五目豆 青菜の辛子和え デザート 手作り漬け物	24	豚肉のカレー風味ソテー 刻み昆布の煮物 牛蒡と油揚げのおかずサラダ 青菜とえのきの煮浸し 漬け物	25	わかめご飯 鶏肉の梅肉ソース れんこんの炒め煮 スパゲッティサラダ オクラの柚子胡椒和え 漬け物	26	白身魚の中華あんかけ 一口がんもとこんにゃくの煮物 キャベツと海苔のナムル 隠元の生姜和え 漬け物
30	ブルコギ風肉野菜炒め 絹揚げと茄子の煮物 根菜と豆の黒胡麻サラダ 青菜のナムル 漬け物	31	鮭の塩焼き 人参しりしり 切干大根とひじきのマリネ デザート 手作り漬け物				

- ・食材の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。 ・ご飯のみ大盛り（250g）で50円増しです。
- ・まごころ弁当はご飯が柔らかめになっております。
- ・弁当箱は電子レンジには使用できません。
- ・お弁当のご注文は、2日前までお願いいたします。

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