

2025年 12月 の配食弁当

さわやか レストランの宅配弁当



月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
● 豚肉とゴボウの旨煮 ● 赤魚のおろし煮	● チキンの味噌焼き ● タラの酒蒸し	● 肉豆腐 ● イワシの蒲焼	● 鶏と茄子の南蛮煮 ● シイラの塩焼きポン酢	● 豚肉ときのこのソテー ● 鮭の味噌焼き	● 豚肉とキャベツのオイスター炒め ● 白身魚フライ
十五穀米					
8	9	10	11	12	13
● 厚揚げと鶏肉のとろとろ煮 ● カレイのコマ味噌焼き	● 麻婆豆腐 ● 白身魚のバジルレモン	● 豚肉のおろし煮 ● 鮭の西京焼き	● チキンの田舎煮 ● サフラの梅マヨ焼き	● 豚肉と白菜のケチャップ煮 ● サバの照り焼き	● 若鶏の味噌煮 ● イワシの生姜煮
炊き込みご飯					
15	16	17	18	19	20
● ミートボール ● 白身魚のチリ蒸し	● 豚肉のブルコギ風 ● 赤魚の甘辛醤油煮	● チキンのチャンチャン焼き ● カレイの海藻蒸し	● 豚肉の甘辛煮 ● サバの塩焼き	● 鶏の卵とじ ● 鮭の醤油焼き	● 豚肉のごぼう煮物 ● 白身魚の甘酢あんかけ
29					
● チキンの照り焼き ● サバの梅醤油焼き	● お休み	● お休み			
今月の変りご飯 5日(水) 十五穀米 17日(月) 炊き込みご飯					