

2026年

5月の配食弁当



# 味の博士の 宅配弁当



月	火	水	木	金 1	土 2
				<ul style="list-style-type: none"> <li>● 肉豆腐</li> <li>● サーモンのチーズ焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ポークチャップ</li> <li>● シイラの西京焼き</li> </ul>
4	5	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 豚肉とゴボウの甘辛煮</li> <li>● 白身魚のきのこあん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 豆腐ハンバーグ</li> <li>● フリの照り焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 若鶏のトマト煮</li> <li>● サバの塩焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 麻婆豆腐</li> <li>● カレイの煮付け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● チキンのあぶり焼き</li> <li>● エビカツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 豚肉の中華風ソテー</li> <li>● タラの明太子焼き</li> </ul>
					炊き込みご飯
11	12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 若鶏の生姜焼き</li> <li>● 赤魚のみぞれ煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ポークのカレー風味</li> <li>● サワラの梅醤油煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ハンバーグ</li> <li>● 白身魚の旨煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 豚ともやしの和風煮</li> <li>● シイラのチリソース煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ミートボール</li> <li>● カレイのワカメ蒸し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ゆで豚のネギ醤油</li> <li>● イワシの紀州煮</li> </ul>
18	19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> <li>● ロースカツ</li> <li>● シイラの照り焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● チキンの照り焼き</li> <li>● サバの煮付け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 豚肉と玉葱のソテー</li> <li>● タラの味噌焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● チキンのおろしポン酢</li> <li>● 白身魚の菜種焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 回鍋肉</li> <li>● サワラのみりん焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● チキンの味噌焼き</li> <li>● 鮭の生姜焼き</li> </ul>
			十五穀米		
25	26	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 豚肉の赤ワイン煮</li> <li>● タラの酒蒸しおろしポン酢</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● チキンのパン粉焼き</li> <li>● 赤魚の旨煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 豚の生姜焼き</li> <li>● サワラの塩焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 鶏肉と厚揚げの煮物</li> <li>● シイラの照り焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 豚肉の味噌煮</li> <li>● サバの中華あんかけ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● チキンのマスタード焼き</li> <li>● 白身魚のオーロラ焼き</li> </ul>
				<p>今月の変わりご飯</p> <p>9日(土) 炊き込みご飯</p> <p>21日(木) 十五穀米</p>	