

2026年

6月の配食弁当



味の博士の 宅配弁当



月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
<ul style="list-style-type: none"> ● 豚の生姜焼き ● エビ団子の味噌煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉とネギの照り焼き ● サワラのポン酢焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ● 豚焼肉 ● イワシの蒲焼 	<ul style="list-style-type: none"> ● チキンのオーロラ焼き ● 赤魚の醤油煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉の甘辛焼き ● カレイの旨煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● チキンの卵とじ ● 白身魚の梅味噌焼き
8	9	10	11	12	13
<ul style="list-style-type: none"> ● ミートボール ● シイラの酒蒸し 	<ul style="list-style-type: none"> ● 肉豆腐 ● サーモンの照り焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉の赤ワイン煮 ● タラのケチャップ煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉の味噌焼き ● 海の幸チリソース 	<ul style="list-style-type: none"> ● チキンのオープン焼き ● エビフライ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉の冷しゃぶ ● サバの甘酢焼き
15	16	17	18	19	20
<ul style="list-style-type: none"> ● 若鶏の照り焼き ● 赤魚と豆腐の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ● 豚ロースカツ ● シイラの塩焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ● チキンのタルタル焼き ● イワシの蒲焼 	<ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉と大根の甘辛煮 ● サワラのパン粉焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ● 麻婆豆腐 ● サーモンとトマトのチーズ焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ● 若鳥の味噌焼き ● 白身魚のキノコあんかけ
22	23	24	25	26	27
<ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉のおろし煮 ● サワラの西京焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ● チキンのチリソース炒め ● 赤魚の煮付け 	<ul style="list-style-type: none"> ● 回鍋肉 ● タラの明太マヨ焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ● 豆腐ハンバーグ ● サバとナスの味噌和え 	<ul style="list-style-type: none"> ● チキンの味噌焼き ● シイラの塩焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ● ポークシチュー ● 鮭のちゃんちゃん焼き
29	30				
<ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉のトマト煮 ● カレイの煮付け 	<ul style="list-style-type: none"> ● チキンのソテーおろしポン酢 ● イワシの梅煮 				
				今月の変わりご飯 12日(金) 炊き込みご飯 23日(火) 十五穀米	