

2026年

7月

の配食弁当



味の素の 宅配弁当

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		● ミートボール ● 赤魚のソテー	● 豚肉の甘辛焼き ● サワラソテーきのごソース	● 麻婆ナス ● タラの中華あんかけ	● 豚肉の醤油煮 ● サバの味噌煮
			梅ご飯		
6	7	8	9	10	11
● 肉豆腐 ● カレイの酒蒸し	● 豚ロースのしゃぶしゃぶ ● 白身魚の煮付け	● チキンの照り焼き ● シイラのみぞれ煮	● 韓国風焼肉 ● 鮭の味噌漬け焼き	● ハンバーグ ● 赤魚の煮物	● 鶏肉のさっぱり煮 ● サワラのタルタル焼き
13	14	15	16	17	18
● 豚肉の味噌炒め ● カレイの生姜煮	● 鶏のちゃんちゃん焼き ● サーモンの味噌煮	● ポークのカレー風味 ● タラの醤油煮	● 麻婆豆腐 ● サワラの西京焼き	● 豚ロースカツ ● サバのカレー煮	● 鶏肉の味噌煮 ● 赤魚の煮付け
20	21	22	23	24	25
● チキンの味噌炒め ● 鮭の塩焼き	● 豚肉のオイスターソテー ● サバの旨煮	● 鶏肉の旨煮 ● 白身魚の照り焼き	● 豚肉の生姜焼き ● カレイのみりん焼き	● チキンの赤ワイン煮 ● タラのみぞれあんかけ	● とんてき ● シイラの蒲焼
27	28	29	30	31	
● チキンの生姜焼き ● サワラの紀州煮	● 豚の味噌煮 ● サバの香味焼き	● チキンチャップ ● 赤魚の旨煮	● ハッシュドポーク ● 鮭の甘酢焼き	● 鶏肉と野菜の甘酢あん ● 白身魚のみりん焼き	
	炊き込みご飯				
				今月の変わりご飯 2日(木) 梅ご飯 28日(火) 炊き込みご飯	