

2026年

9月

の配食弁当



さわがの
レストラン

宅配弁当

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
	● 麻婆豆腐 ● 赤魚のみぞれ煮	● 豚肉と玉葱のソテー ● 白身魚のチリソース	● チキンのトマトチーズ'焼き ● サワラのバジルマヨ焼き	● 肉豆腐 ● カレイの旨煮	● 豚肉のオイスター炒め ● 鮭のオーロラ焼き
7	8	9	10	11	12
● ハンバーグ ● カレイの生姜煮	● チキンチャップ ● サワラの煮付け	● チンジャオロース ● 白身魚のマヨ焼き	● 豚肉のソテー ● エビ団子の味噌煮	● チキンのソテーおろし'酢 ● シイラの明太焼き	● 豚肉の生姜煮 ● サバの紀州焼き
14	15	16	17	18	19
● 豚ロースの西京焼き ● 白身魚のタルタル焼き	● 豆腐ハンバーグ ● イワシのかつお節煮	● 若鶏とごぼうの甘辛煮 ● 鮭のちゃんちゃん焼き	● 豚の醤油煮 ● カレイの醤油焼き	● チキンの梅肉焼き ● タラのおろし'酢	● 若鶏の旨煮 ● サワラの塩焼き
21	22	23	24	25	26
● 豚焼肉 ● 赤魚の煮付け	● チキンのトマト煮 ● カレイのみりん焼き	● 豚肉のブルコギ風 ● 白身魚の香味だれ	● チキンのマス'タート'焼き ● サバの味噌煮	● ポークの赤ワイン煮 ● サーモンの菜種焼き	● 麻婆ナス ● シイラの甘辛煮
28	29	30	十五穀米		
● ホイコーロ ● サバの生姜煮	● チキンの味噌煮 ● サワラの照り焼き	● 豚肉の柳川風 ● シイラの味噌焼き			
今月の変わりご飯 11日(金) きのこご飯 24日(木) 十五穀米					