

2026年

8月

の配食弁当



味の博士の 宅配弁当

月	火	水	木	金	土
					1
					● 豚肉と大根の味噌煮 ● サワラの梅醤油焼き
3	4	5	6	7	8
● 回鍋肉 ● サーモンのマス タート焼き	● チキンのおかか煮 ● カレイのきのこあんかけ	● ゆで豚の酢味噌がけ ● タラの醤油焼き	● チキンのゴマ焼き ● シイラの生薑焼き	● 豚の甘辛煮 ● 白身魚のみりん焼き	● 鶏の唐揚げ ● 赤魚の旨煮
10	11	12	13	14	15
● 豚肉の旨煮 ● カレイの白醤油焼き	● #REF! ● サバの甘酢煮	● ポークチャップ ● タラのコーンマヨ焼き	● 鶏肉の田舎煮 ● サワラの醤油焼き	● 豚肉のおろし煮 ● 鮭の味噌煮	● チキンの甘辛煮 ● 白身魚の明太焼き
17	18	19	20	21	22
● 鶏肉とごぼうの煮物 ● 鮭のタルタル焼き	● 肉豆腐 ● 白身魚の塩焼き	● 豚肉の煮物 ● シイラのおろし煮	● 麻婆豆腐 ● カレイの煮付け	● チキンチャップ ● イワシのパン粉焼き	● 豚肉とネギの甘辛煮 ● サワラの味噌焼き
炊き込みご飯					
24	25	26	27	28	29
● 豚ロースの生姜焼き ● タラの紀州煮	● チキンの赤ワイン煮 ● 鮭の菜種焼き	● 豆腐ハンバーグ ● サバの塩焼き	● 冷しゃぶボン酢がけ ● 白身魚の野菜あんかけ	● チキンのバジル風味 ● エビカツ	● 豚肉の赤ワイン煮 ● 赤魚のきのこ蒸し
				十五穀米	
31				今月の変わりご飯 17日(月) 炊き込みご飯 28日(金) 十五穀米	
● チキンの中華ソース ● シイラの照り焼き					