

野菜たっぷりヘルシー！ばんがい市場の手作りお弁当♪

彩り弁当のお品書き 週間予定

【2026年5月18日（月）～5月22日（金） 版】

5月18日（月）	5月19日（火）	5月20日（水）	5月21日（木）	5月22日（金）
鶏肉の唐揚げ	豚肉の生姜焼き	鶏肉の オリーブオイルソテー	たれとんかつ	スパイシー唐揚げ
ちくわと人参の塩きんぴら	もやしとわかめのナムル	切干大根とツナのサラダ	マカロニサラダ	人参とツナのサラダ
チリビーンズ	五目ひじき	じゃがいものボロネーゼ	切干大根の煮物	雷こんにゃく
切干大根の紅生姜和え	きゅうりのわさび漬	根菜のピクルス	ねぎ味噌ごぼう	きゅうりと沢庵の 紫蘇和え
ごはん（しその香）	ごはん（あおさ）	ごはん（パセリ）	ごはん（ごま塩）	ごはん（あおさ）

※仕入状況等により、一部変更になる場合があります。ご了承下さい。