

目 次

- はじめに 1
- 「弁当の日」表彰式 2
- 優秀賞受賞者の言葉 3

- まいたけの炊き込みご飯
- きりたんぼ風焼き飯
- 豚バラとごぼうの甘辛ご飯
- 豆苗チャーハン
- 砂ずりの炊き込みご飯
- フランスパン風のサンドウィッチ
- オープンサンド～かみかみレシピver.～

p4～

主 食

- れんこんの鮭はさみ焼き
- 海鮮春巻き
- オクラとちくわの照り焼き
- ごろごろメンチカツ
- ごぼうハンバーグ
- 生わかめとえのきの豚肉巻き
- 豚肉とにらのタイ風炒め
- さやぎょうざ
- 野菜たっぷり生ハム巻き
- ごぼうと鶏肉の甘辛炒め
- エリンギとチキンのカレー炒め
- 2種のチキンカツ
- しいたけの肉詰め含め煮
- 鶏の軟骨煮
- かみかみスパニッシュオムレツ
- れんこん入りたまご焼き
- 大豆のおやき

p7～

主 菜

○鶏団子スープ

p6

汁 物

- タコときゅうりのわさびマヨ和え
- 生麩の田楽
- さつまいもチップ
- しょうゆ豆
- 大豆と小にぼしの三杯酢
- かみかみおからサラダ
- くるみと生野菜のサクサク和え
- アスパラとベーコンのピーナッツ炒め
- いんげんの塩昆布和え
- 豆苗とエリンギの彩りソテー
- かぼちゃの春巻き
- かぼちゃとごぼうのサラダ
- 柿と水菜のしゃきしゃきサラダ
- ごぼうのきんぴら
- ズッキーニとじゃがいものマヨネーズソテー
- とろ～りチーズのだいこんステーキ
- 切干しだいこんの梅しそサラダ
- チンゲンサイと高野豆腐の炒め物
- 夏野菜のウスターソース炒め
- 作りおきナムル
- ほうれんそうとさんまの和え物
- れんこんのカレーきんぴら
- れんこんとにんじんのコチュケチャ炒め
- きくらげとにんじんのきんぴら
- 昆布の煮物

p12～

副 菜