

# キッチン・やまびこ 愛菜弁当 ¥600

電話・FAX 03-5987-2280

2019年1月

月	火	水	木	金	
<p>あけましておめでとうございます。</p> <p>日頃よりキッチン・やまびこをご愛顧いただき、誠にありがとうございます。</p> <p>本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。</p> 		<p>※当日のご注文は10時頃までをお願いいたします。</p> <p>※キャンセルは当日の9:30までをお願いいたします。</p> <p>※お早めにお召上がりください。</p> <p>※キッチン・やまびこでは同じ金額でご飯の量を選べます。</p> <p>普通盛…220g 大盛…300g 小盛…160g 半盛…110g</p>		<p>4</p> <p>臨時休業</p> 	
7 七草	<p>8</p> <p>松風焼き 七草菜飯 漬物 肉詰め稲荷と野菜の煮物 三色なます 金時豆 かにかまロール</p>	<p>9</p> <p>ほっけのみりん漬け焼き ごはん 漬物 肉じゃが 茹でキャベツのごまマヨあえ 蓮根のきんぴら 山芋の短冊揚げ</p>	<p>10</p> <p>豚肉の生姜焼き ごはん 漬物 おでん 大根とホタテのサラダ もやしのキムチあえ 野菜のかき揚げ</p>	<p>11</p> <p>鮭のムニエル ごはん 漬物 鶏肉と根菜のカレー煮 切干大根サラダ 野菜の甘酢漬け オムレツ</p>	<p>鶏肉の照り焼き あさりごはん 漬物 ふるふき大根 ひじきサラダ たたきごぼう うぐいす豆</p>
14	<p>15</p> <p>総成人</p>	<p>16</p> <p>ハンバーグ マスタードソース ごはん 漬物 ごぼうとこんにゃくの煮物 さつまいもサラダ ほうれん草ごまあえ ささみチーズフライ</p>	<p>17</p> <p>さわらの味噌漬け焼き わかめごはん 漬物 肉豆腐 ごぼうサラダ 里芋の煮物 蓮根はさみ揚げ</p>	<p>18</p> <p>牛肉のオイスターソース炒め ごはん 漬物 えび団子と白菜の煮物 春雨サラダ ぎょうざ</p>	<p>白身魚のピザ風 ターメリックライス 漬物 野菜のトマト煮 ミモザサラダ ほうれん草ソテー ミートボールカレー煮</p>
21	<p>22</p> <p>豚肉の味噌漬け焼き ごはん 漬物 野菜の麻婆炒め スパゲティサラダ にんじんグラッセ 野菜コロッケ</p>	<p>23</p> <p>白身魚のパン粉焼きマスタード風 チキンライス 茄子のチーズ焼き コールスローサラダ ツナ大根 ウイナーソテー</p>	<p>24</p> <p>豚肉の柳川風 ごはん 漬物 さつまいもと切昆布の煮物 ほうれん草の白和え じゃこピーマン</p>	<p>25</p> <p>カレーの煮つけ ごはん 漬物 筑前煮 白菜おかかあえ ピリ辛こんにゃく 三色豆</p>	<p>チキン南蛮 ごはん 漬物 玉葱と桜えびの塩炒め もやしのキムチあえ さつまいものオレンジ煮 卵焼き</p>
28	<p>29</p> <p>たらの竜田揚げ ごはん 漬物 切干大根の煮物 野菜の磯あえ きんぴらごぼう ちくわチーズ磯部揚げ</p>	<p>30</p> <p>麻婆豆腐 ごはん 漬物 大学芋 もやしとザーサイのナムル しゅうまい</p>	<p>31</p> <p>赤魚の煮つけ ごはん 漬物 すき焼き風煮 マカロニサラダ 菜の花からしあえ ささかまぼこ</p>	<p>鶏肉のBBQソース カレーピラフ 漬物 かぼちゃのそぼろあん 大根とセロリのツナあえ 玉葱とハムのマリネ オムレツ</p>	

※1ヶ月平均 エネルギー723Kcal たんぱく質27.1g 脂質200g 炭水化物105.0g 塩分相当量3.2g ※仕入れの都合により内容が変更になる場合があります。ご了承ください。