

キッチン・やまびこ 愛菜弁当 ¥600

電話03-5987-2280

当日のご注文は10時頃までをお願いいたします

2018年2月

月	火	水	木	金
			1	2
			サワラの山椒焼き ごはん 漬け物 肉じゃが 白菜のなめたけ和え 金平ゴボウ ピーマンの肉詰め	揚げ鶏の甘酢漬け ごはん 漬け物 小松菜と厚揚げのみそ炒め グリーンサラダ 切り干し大根胡麻和え柚風味 せん切りキャベツ&トマト
			エネルギー 733 タンパク25.0脂質19.0	エネルギー738タンパク32.4脂質20.6
5	6	7	8	9
回鍋肉 ごはん 漬け物 春巻き ほうれん草のナムル 笹かま 糸こんにゃくと生姜の金平	ブリ大根 ごはん 漬け物 揚げ出し豆腐 マカロニチキンサラダ 白菜とカニカマの和え物 花五目玉子巻き	豚の生姜焼き ごはん 漬け物 車麩とゼンマイの煮物 青梗菜のポン酢和え たたき牛蒡 生野菜	タラのトマトソース ごはん 漬け物 マカロニグラタン 菜の花の辛子和え 粉ふきいも ウインナーソテー	かじきのマヨソース焼き わかめごはん 漬け物 里芋とニンジン煮の煮物 白菜のピリ辛甘酢炒め 厚揚げの生姜煮 焼売
エネルギー 775タンパク28.8脂質18.2	エネルギー 787 タンパク31.0脂質25.6	エネルギー 706タンパク24.4脂質22.4	エネルギー 879タンパク34.3脂質28.2	エネルギー 819タンパク32.0脂質21.3
12	13	14	15	16
振替休日	イカ天ぷら ごはん 漬け物 野菜の五目煮 きゅうりとワカメの酢の物 きのこのナムル 肉団子の甘酢あん	ミートローフ チキンライス 里芋とさつま揚げと刻み昆布の煮物 コールスローサラダ きやらぶき さやいんげんのソテー	白身魚のピカタ ごはん 漬け物 ひじきの煮物 さつまいもサラダ もやしとザーサイ炒め 高野豆腐の玉子とじ	鶏のみそだれ焼き ごはん 漬け物 蒟蒻の煮物 なます 小松菜の胡麻和え うぐいす豆
	エネルギー710タンパク30.6脂質11.7	エネルギー 881 タンパク31.6脂質29.2	エネルギー 732タンパク26.0脂質18.0	エネルギー 760 タンパク24.3脂質20.9
19	20	21	22	23
鮭の塩麴焼き 鶏ごはん 漬け物 牛好き揚げ出し豆腐 三色野菜のゆずあえ 卵の花 蓮根のはさみ揚げ	手捏ねハンバーグ ごはん 漬け物 南瓜の煮物 茹でキャベツの胡麻マヨネーズ和え サンマの甘露煮 フライドポテト	ホキの南蛮漬け焼き ごはん 漬け物 茄子の鍋しぎ 白和え 肉団子のケチャップ煮 もやしのしそ風味	豚の玉ねぎ生姜醤油ソース ごはん 漬け物 かに玉あんかけ 三色野菜のナムル しめじとピーマンの当座煮 中華ポテト	かじきの味噌つけ焼き ごはん 漬け物 じゃが芋のそぼろ煮 ゴボウサラダ オクラのおかか和え 笹かまぼこ
エネルギー776タンパク31.8脂質20.7	エネルギー874タンパク30.2脂質30.2	エネルギー715タンパク25.8脂質17.8	エネルギー778タンパク22.2脂質23.6	エネルギー769タンパク28.5脂質20.0
26	27	28	<p>キッチン・やまびこでは、同じ価格でご飯の量が選べます 大盛り…300g 小盛り…160g 半盛り…110g 普段のご飯の量は220gです</p> <p>毎日空気が乾燥しています 体調を崩さないようになさって下さい</p>	
鶏の照り焼き ごはん 漬け物 海老団子と白菜の旨煮 青梗菜とハムの中巻和え 花五目玉子巻き ちくわチーズの磯辺揚げ	魚の柚庵焼き ごはん 漬け物 牛肉とごぼうの煮もの 大豆もやしと小松菜の辛し和え スコッチエッグ がんもの煮もの	酢豚 ごはん 漬け物 ふろふき大根 白菜とにんじんの浸し 三色豆 イワシの生姜煮		
エネルギー658タンパク30.8脂質13.9	エネルギー806タンパク35.3脂質22.9	エネルギー776タンパク27.8脂質18.9		

一ヶ月平均

エネルギー 772Kcal タンパク 29.0g 脂質 21.2g 塩分 3.5g

キッチン・やまびこ

※仕入れの都合により内容に変更がある場合もあります。ご了承ください。

※お早めにお召し上がりください。キャンセルは当日の9:30までをお願いいたします。

177-0034

練馬区富士見台2-19-9

山彦作業所内

電話&FAX 03(5987)2280