

キッチン・やまびこ 愛菜弁当 ¥600

電話・FAX 03-5987-2280



2018年7月

	月	火	水	木	金
2	白身魚のピザ風 ごはん 漬物 キャベツとベーコンのソテー ミモザサラダ セロリとにんじんの甘酢 ウイナーソテー	豚肉の冷しゃぶ おろしポン酢 ごはん 漬物 玉ねぎと桜エビの塩炒め ポテトサラダ スナップエンドウのごま酢あえ オムレツ	ほきのショウガ漬け焼き ごはん 漬物 ひじきの五目煮 かぶときゅうりの梅酢 茄子の生姜醤油 ささみチーズフライ	タンドリーチキン ごはん 漬物 ビーフン炒め コールスローサラダ 花野菜のドレッシングあえ かぼちゃコロッケ	さわらのずんだ焼き たなばたちらし寿司 漬物 冬瓜のくず煮 野菜の磯あえ かぶのゆかりあえ ささかまぼこ
	I補材* -738kcal たんぱく質26.6g 脂質23.7g 食塩3.0g	I補材* -691kcal たんぱく質25.2g 脂質19.8g 食塩1.6g	I補材* -589kcal たんぱく質23.4g 脂質10.9g 食塩2.9g	I補材* -709kcal たんぱく質25.3g 脂質19.2g 食塩2.6g	I補材* -700kcal たんぱく質33.8g 脂質11.6g 食塩5.2g
9	シャリアピンハンバーグ カレーピラフ 漬物 茄子のチーズ焼き シーフードマリネ キャベツのツナあえ フライドポテト	かれいの煮つけ ごはん 漬物 生揚げと野菜の炒めもの さつまいもサラダ 三色豆 ごぼうのから揚げ	鶏のから揚げ ごはん 漬物 大根とちくわの煮物 ツナとセロリのドレッシングあえ 梅しそきゅうり 卵焼き	さごしのもろみ焼き ごはん 漬物 トマトとにらの卵炒め 野菜のなめたけあえ かぶの甘酢漬け ミニハンバーグ	牛皿 ごはん 漬物 かぼちゃのそぼろあんかけ きゅうりとエビの酢みそあえ なめこおろし かにかまロール
	I補材* -812kcal たんぱく質29.4g 脂質32.3g 食塩5.3g	I補材* -696kcal たんぱく質22.0g 脂質15.5g 食塩2.1g	I補材* -826kcal たんぱく質30.3g 脂質30.6g 食塩4.3g	I補材* -613kcal たんぱく質28.1g 脂質11.2g 食塩2.5g	I補材* -687kcal たんぱく質26.9g 脂質8.3g 食塩4.0g
16	海の日	サーモンフライ ごはん 漬物 高野豆腐とふきの煮物 菜の花と鶏肉の辛し和え アスパラのおかかあえ 蓮根はさみ揚げ	鶏肉の照り焼き 梅菜飯 漬物 冬瓜と刻み昆布の炊き合わせ ごぼうサラダ 小松菜の辛し和え ミートボールのケチャップ煮	さばの塩焼き ごはん 漬物 じゃがいものそぼろ煮 切り干し大根サラダ おくらのおかかあえ 野菜コロッケ	麻婆豆腐 ごはん 漬物 にらとなめたけの卵とじ きゅうりとカニカマの酢の物 もやしとザーサイのナムル 春巻
		I補材* -734kcal たんぱく質28.9g 脂質22.0g 食塩2.6g	I補材* -757kcal たんぱく質23.9g 脂質25.1g 食塩5.6g	I補材* -777kcal たんぱく質28.0g 脂質22.1g 食塩2.7g	I補材* -738kcal たんぱく質28.5g 脂質21.3g 食塩4.4g
23	ぶりのみそ漬け焼き ごはん 漬物 回鍋肉 春雨の酢の物 うぐいす豆 ちくわチーズの磯部揚げ	プルコギポーク ごはん 漬物 餃子 ほうれん草のナムル さつまいものレモン煮 春雨サラダ	鮭の南蛮漬け ごはん 漬物 ぜんまいとこんにゃくのおかか煮 マカロニサラダ かぼちゃの煮物 やまいもの短冊揚げ	鶏肉と野菜のカレー煮 枝豆ごはん 漬物 きんぴらごぼう きゅうりとちくわの酢の物 高野豆腐の卵とじ しゅうまい	まだいの生姜煮 ごはん 漬物 ゴーヤチャンプルー かぼちゃサラダ いんげんのごまあえ 野菜のかき揚げ
	I補材* -738kcal たんぱく質27.6g 脂質18.7g 食塩2.5g	I補材* -668kcal たんぱく質22.0g 脂質11.8g 食塩2.3g	I補材* -768kcal たんぱく質24.9g 脂質20.4g 食塩2.6g	I補材* -768kcal たんぱく質27.0g 脂質20.7g 食塩3.4g	I補材* -706kcal たんぱく質26.2g 脂質19.6g 食塩2.5g
30	たらの梅みそ焼き ごはん 漬物 肉詰めいなりと冬瓜煮 茹でキャベツのごまマヨあえ じゃこピーマン 卵焼き	松風焼き 雑穀ごはん 漬物 切り干し大根の煮物 スパゲティサラダ ほうれん草おひたし 金時豆甘煮	<p>※当日のご注文は10時頃までをお願いいたします。 ※キャンセルは当日の9:30までをお願いいたします。 ※お早めにお召し上がりください。</p> <p>1ヶ月平均 エネルギー719Kcal たんぱく質26.7g 脂質18.8g 炭水化物106.2g 塩分相当量3.2g</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>
	I補材* -634kcal たんぱく質25.2g 脂質13.4g 食塩3.7g	I補材* -750kcal たんぱく質27.9g 脂質17.6g 食塩2.1g			

※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。