

キッチン・やまびこ 愛菜弁当 ¥600

電話・FAX 03-5987-2280

おかげさまで11周年を迎えました。
10/1は記念弁当をご用意いたします。
今後ともよろしくお願い致します。



2018年10月

	月	火	水	木	金
1 記念弁当	天ぷら盛り合わせ (えび、なす、ししとう) お赤飯 漬物 野菜と八幡巻の炊き合わせ 菊花おひたし 大根おろし	2 さばの味噌煮 ごはん 漬物 豚キムチ炒め スパゲティサラダ きんぴらごぼう かにかまロール	3 蒸し鶏の胡麻ソース ごはん 漬物 麻婆茄子 さつまいもサラダ 小松菜からし和え 餃子	4 ほきのネギみそ焼き ごはん 漬物 車麩と野菜の煮物 白菜のゆかりあえ タモサラダ うぐいす豆	5 鶏肉のから揚げ 栗ごはん 漬物 豚肉と3色ピーマンの炒め物 小松菜としめじのポン酢あえ 白滝の真砂あえ 卵焼き
I1補キ* -700kcal たんぱく質18.2g 脂質20.5g 食塩1.9g	I1補キ* -713kcal たんぱく質27.8g 脂質17.7g 食塩2.6g	I1補キ* -716kcal たんぱく質28.3g 脂質16.2g 食塩1.5g	I1補キ* -592kcal たんぱく質20.7g 脂質5.3g 食塩2.4g	I1補キ* -870kcal たんぱく質32.2g 脂質29.6g 食塩3.3g	
8 体育の日 	9 ハンバーグ デミソース ごはん 漬物 かぼちゃの煮物 ごぼうサラダ ミックスベジタブル フライドポテト	10 メバルの煮つけ ごはん 漬物 揚げ出し豆腐 きのごあん かぼちゃサラダ 野菜の甘酢漬け しゅうまい	11 鶏肉の照り焼き きのごはん 漬物 ポテトとひき肉のカレー炒め 大根とセロリのツナあえ 小松菜煮びたし 山芋短冊揚げ	12 臨時休業 	
	I1補キ* -758kcal たんぱく質19.2g 脂質21.9g 食塩3.3g	I1補キ* -672kcal たんぱく質25.2g 脂質17.0g 食塩2.3g	I1補キ* -646kcal たんぱく質26.7g 脂質16.5g 食塩2.7g		
15 臨時休業 	16 ささみチーズカツ ごはん 漬物 高野豆腐と落の煮物 カリフラワーのマリネ アスパラのおかかあえ ささかまぼこ	17 鮭の菜種焼き さつまいもごはん 漬物 生揚げと野菜の煮物 グリーンサラダ いんげんごまあえ ちくわチーズ磯部揚げ	18 鶏の南蛮漬け ごはん 漬物 野菜の麻婆炒め 大根とホタテのサラダ もやしのナムル 春巻	19 ほっけのみりん焼き ごはん 漬物 肉じゃが キャベツのツナあえ ひじき煮 ミートボールのケチャップ煮	
	I1補キ* -728kcal たんぱく質26.9g 脂質23.3g 食塩2.8g	I1補キ* -671kcal たんぱく質26.2g 脂質23.3g 食塩2.2g	I1補キ* -801kcal たんぱく質26.6g 脂質28.4g 食塩3.4g	I1補キ* -676kcal たんぱく質29.2g 脂質16.0g 食塩2.8g	
22 さわらの西京漬 ごはん 漬物 筑前煮 ほうれん草の白和え じゃこピーマン 卵焼き	23 豚肉の味噌漬け焼き わかめごはん 漬物 ロールキャベツ 海藻サラダ にんじんグラッセ 野菜コロッケ	24 白身魚のパン粉焼きマスタード風味 ごはん 漬物 茄子のチーズ焼き コールスローサラダ 赤ピーマンのソテー オムレツ	25 豚肉の生姜焼き ごはん 漬物 玉ねぎとハムのレモンあえ ごぼうとこんにゃくの煮もの さつまいもオレンジ煮 三色豆	26 ぶりの照り焼き ごはん 漬物 さといものそぼろあん ひじきサラダ ほうれん草おひたし カレーコロッケ	
I1補キ* -719kcal たんぱく質29.3g 脂質19.0g 食塩4.4g	I1補キ* -749kcal たんぱく質22.4g 脂質24.8g 食塩2.3g	I1補キ* -683kcal たんぱく質25.3g 脂質17.9g 食塩2.5g	I1補キ* -707kcal たんぱく質22.1g 脂質15.2g 食塩2.3g	I1補キ* -765kcal たんぱく質27.0g 脂質21.2g 食塩2.6g	
29 タンドリーチキン ターメリックライス 玉ねぎと桜エビの塩炒め マカロニサラダ 野菜の甘酢漬け かぼちゃコロッケ	30 さばの南部焼 ごはん 漬物 豚肉とキャベツの味噌炒め 菜の花と鶏肉の辛し和え セロリとニンジンのかんぴら ささみチーズフライ	31 ハロウィン ポークソテー きのごソース 鶏ごぼうピラフ 漬物 海藻とシーフードのサラダ ウインナー フライドポテト かぼちゃタルト	※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。 ※キッチン・やまびこでは同じ金額でご飯の量を選べます。 普通盛…220g 大盛…300g 小盛…160g 半盛…110g		
I1補キ* -721kcal たんぱく質22.3g 脂質21.2g 食塩2.3g	I1補キ* -685kcal たんぱく質31.0g 脂質18.2g 食塩2.6g	I1補キ* -846kcal たんぱく質30.1g 脂質37.6g 食塩3.6g			

※1ヶ月平均 エネルギー721Kcal たんぱく質25.8g 脂質20.5g 炭水化物104.3g 塩分相当量2.7g ※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。