

キッチン・やまびこ 愛菜弁当 ¥600

電話・FAX 03-5987-2280



2022年9月



月		火		水		木		金	
<p>当日のご注文・キャンセルは9時30分頃までをお願いいたします。 完売の場合、注文を受けられない場合がございます、ご了承ください。 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</p>									
						1	梅菜めし 鯖の南蛮焼き 南瓜のそぼろあんかけ ほうれん草と人参の白和え うぐいす豆 金平牛蒡	2	ごはん 麻婆茄子 切昆布と里芋の煮物 花野菜サラダ カニカマロール
							1 Ical* -674kcal たんぱく質23.6g 脂質12.3g 食塩4.1g		2 Ical* -603kcal たんぱく質21.7g 脂質11.7g 食塩3.7g
5	わかめごはん ほっけのみりん漬け焼き 冬瓜のそぼろ煮 切り干し大根サラダ 菜の花の辛子和え 南瓜コロッケ	6	ごはん 若鶏のから揚げ がんとゼンマイの煮物 ミモザサラダ 人参とセロリの金平 木の葉豆腐	7	ごはん あじの塩焼き すき焼き風煮 マカロニサラダ 餃子 さつま芋のオレンジ煮	8	きのこごはん 松風焼き 車麩と野菜の煮物 ひじきサラダ 野菜の甘酢漬け 三色豆	9	ごはん ぶりの柚庵焼き 茄子のなべしぎ 春雨サラダ 小松菜の煮びたし 野菜のかき揚げ
	Ical* -637kcal たんぱく質24.6g 脂質14.5g 食塩4.8g		Ical* -819kcal たんぱく質28.3g 脂質36.3g 食塩2.8g		Ical* -659kcal たんぱく質27.3g 脂質14.2g 食塩3.0g		Ical* -707kcal たんぱく質26.5g 脂質19.0g 食塩3.3g		Ical* -699kcal たんぱく質27.4g 脂質21.1g 食塩2.9g
12	ごはん 豚肉の柳川風 里芋のイカの煮物 海藻とツナのサラダ 胡瓜のゆかり和え	13	とりごはん 鮭のもろみ漬け焼き 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ ポテトサラダ 胡瓜とわかめの酢の物 卵焼き	14	ごはん 鶏肉の味噌漬け焼き 里芋とさつま揚げの炒り煮 もやしのキムチ和え じゃこピーマン 蓮根のはさみ揚げ	15	ごはん 赤魚の煮付け 野菜の麻婆炒め さつま芋サラダ 青梗菜と桜えびの煮びたし 竹輪チーズ磯部揚げ	16	チキンライス 鶏肉のマスタード風味パン粉焼き ジャーマンポテト コールスローサラダ アスパラおかか和え オムレツ
	Ical* -607kcal たんぱく質31.1g 脂質9.3g 食塩3.1g		Ical* -601kcal たんぱく質27.0g 脂質19.7g 食塩3.5g		Ical* -666kcal たんぱく質25.2g 脂質14.9g 食塩3.2g		Ical* -675kcal たんぱく質24.3g 脂質16.9g 食塩2.9g		Ical* -629kcal たんぱく質34.7g 脂質16.9g 食塩4.0g
19	敬老の日 	20	ひじきごはん サーモンフライ 野菜の五目煮 ほうれん草の柚和え 三色豆 肉団子の甘酢あん	21	麦ごはん てごねハンバーグデミソース ひき肉とポテトのカレー炒め ハムと玉ねぎのレモン和え いんげんの胡麻和え 赤ピーマンソテー	22	ごはん 秋刀魚の塩焼き 肉じゃが 三色なます ウィンナーソテー 春雨サラダ	23	秋分の日
			Ical* -752kcal たんぱく質25.3g 脂質19.6g 食塩5.1g		Ical* -762kcal たんぱく質27.9g 脂質24.3g 食塩2.8g		Ical* -701kcal たんぱく質25.7g 脂質23.8g 食塩3.5g		
26	グリーンピースごはん ひとくちカツ&コロッケ 山菜巾着と野菜含め煮 牛蒡サラダ 金時豆甘煮 いんげんの辛し和え	27	ごはん 揚げ魚のおろしかけ 筑前煮 スパゲティサラダ ふるふき大根 笹かまぼこ	28	雑穀ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 シーフードマリネ スナップエンドウの胡麻和え カレーコロッケ	29	ごはん 白身魚のバター焼き きのこソース ラタトゥイユ ハムとキャベツのマリネ ほうれん草ソテー ささみチーズフライ	30	ごはん 八宝菜 ほうれん草ともやしのナムル 茄子とエビのチリソース 春巻き
	Ical* -808kcal たんぱく質23.2g 脂質27.4g 食塩3.9g		Ical* -689kcal たんぱく質26.9g 脂質17.5g 食塩2.8g		Ical* -645kcal たんぱく質27.2g 脂質15.1g 食塩3.0g		Ical* -627kcal たんぱく質24.1g 脂質15.3g 食塩2.6g		Ical* -669kcal たんぱく質33.5g 脂質12.8g 食塩3.0g
<p>1ヶ月平均 エネルギー-681Kcal たんぱく質26.7g 脂質18.1g 炭水化物106.6g 塩分相当量3.4g 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。</p>									
<p>キッチン・やまびこ 〒177-0034 練馬区富士見台2-19-9 山彦作業所内 電話・FAX 03-5987-2280</p>									