

キッチン・やまびこ 愛菜弁当 ¥600

電話・FAX 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4月

月	火	水	木	金
<p>臨時休業 </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。 普通盛…220g 大盛…300g 小盛…160g 半盛…110g</p>	<p>かじきの照り焼き 桜ごはん 漬物 牛肉と牛蒡の炒め煮 ほうれん草としめじの柚子風 うぐいす豆(煮豆) ちくわチーズ磯辺揚げ</p> <p>3</p> <p>エネルギー688kcal たんぱく質30.8g 脂質8.9g 食塩2.7g</p>	<p>酢豚 ごはん 漬物 海老団子と白菜の旨煮 春雨サラダ いんげんのピーナツ和え ぎょうざ</p> <p>4</p> <p>エネルギー860kcal たんぱく質30.2g 脂質21.7g 食塩4.3g</p>	<p>魚の南蛮漬け ごはん 漬物 ごぼうサラダ じゃがいもの炒め物 ブロッコリーのサラダ きょうろ</p> <p>5</p> <p>エネルギー664kcal たんぱく質22.5g 脂質13.9g 食塩2.9g</p>	<p>なすとピーマンのドライカレー ごはん 漬物 ひじきの煮物 グリーンサラダ しゅうまい バンバンジー</p> <p>6</p> <p>エネルギー756kcal たんぱく質23.8g 脂質23.1g 食塩2.7g</p>
<p>豚肉とミックスビーンズのトマト煮 ごはん 漬物 アスパラとコーンの炒め 海藻サラダ かにかまロール うずら豆(ゆで)</p> <p>9</p> <p>エネルギー723kcal たんぱく質30.1g 脂質15.7g 食塩1.9g</p>	<p>さばの味噌煮 ごはん 漬物 高野豆腐と野菜の煮物 ポテトサラダ オクラのおかか和え ピーマンの肉詰め</p> <p>10</p> <p>エネルギー792kcal たんぱく質25.5g 脂質27.2g 食塩2.9g</p>	<p>豚肉のおろしポン酢 あさりごはん 漬物 ふきの煮物 キャベツの胡麻マヨネーズ和え 蓮根とごぼうのきんぴら風 うの花</p> <p>11</p> <p>エネルギー730kcal たんぱく質27.9g 脂質23.0g 食塩3.7g</p>	<p>ほきの葱味噌焼き ごはん 漬物 じゃがいものそぼろ煮 春雨の酢の物 きぬさやの玉子とじ ウインナーソーテ</p> <p>12</p> <p>エネルギー746kcal たんぱく質30.1g 脂質19.5g 食塩3.8g</p>	<p>チキンソーテのトマトソース ごはん 漬物 さつま芋の甘煮 白菜の辛子和え がんもの煮物 笹かまぼこ</p> <p>13</p> <p>エネルギー732kcal たんぱく質30.3g 脂質9.5g 食塩3.1g</p>
<p>たらのムニエル チキンライス 漬物 茄子のチーズ焼き ミモザサラダ 豚肉と根菜のオイスター炒め にら饅頭</p> <p>16</p> <p>エネルギー699kcal たんぱく質28.6g 脂質21.8g 食塩4.2g</p>	<p>手捏ねハンバーグおろし添え ごはん 漬物 五目煮 小松菜の胡麻和え 切干大根サラダ 豆昆布</p> <p>17</p> <p>エネルギー849kcal たんぱく質25.8g 脂質27.2g 食塩3.2g</p>	<p>かじきのマヨソース焼き ごはん 漬物 野菜のトマト煮 白和え 鶏五目豆 いんげんのソーテ</p> <p>18</p> <p>エネルギー735kcal たんぱく質27.2g 脂質22.3g 食塩3.2g</p>	<p>鶏肉の味噌ソース焼き ごはん 漬物 白滝とえのきのきんぴら かぼちゃサラダ 野菜甘酢 蓮根のはさみ揚げ</p> <p>19</p> <p>エネルギー802kcal たんぱく質29.8g 脂質23.0g 食塩2.9g</p>	<p>メダイの生姜漬け焼き ごはん 漬物 ビーフン炒め 白菜のゆかり和え ジャーマンポテト 肉団子のケチャップ煮</p> <p>20</p> <p>エネルギー840kcal たんぱく質33.0g 脂質25.3g 食塩3.5g</p>
<p>鶏ジャガ ごはん 漬物 ウインナー入り野菜炒め カリフラワーのサラダ 鰯の生姜煮 茶そばのなめこおろしかけ</p> <p>23</p> <p>エネルギー789kcal たんぱく質26.5g 脂質20.2g 食塩3.0g</p>	<p>ほっけの塩焼き ごはん 漬物 生揚げと野菜炒め チンゲンサイのポン酢和え 三色豆 こんにやくの土佐煮</p> <p>24</p> <p>エネルギー669kcal たんぱく質24.9g 脂質13.3g 食塩2.7g</p>	<p>豚肉の生姜焼き ごはん 漬物 金平ごぼう 玉葱とハムのレモン和え 青梗菜と桜海老の煮浸し 生野菜</p> <p>25</p> <p>エネルギー641kcal たんぱく質21.9g 脂質16.6g 食塩1.9g</p>	<p>さばのカレームニエル ごはん 漬物 切り干し大根の煮物 コールスローサラダ たたきごぼう オムレツ</p> <p>26</p> <p>エネルギー808kcal たんぱく質29.4g 脂質25.1g 食塩2.3g</p>	<p>茹豚の酢味噌かけ 桜エビごはん 漬物 茄子といんげんの煮付 胡瓜とささみの梅肉和え 中華ポテト  温野菜</p> <p>27</p> <p>エネルギー804kcal たんぱく質30.6g 脂質23.9g 食塩6.4g</p>

1ヶ月平均 エネルギー754Kcal たんぱく質28.0g 脂質20.1g 炭水化物112.1g 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。

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

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