

クッキング キョート  
**日替り弁当**

2013  
**FEBRUARY**  
2

**昼食メニューカレンダー**

毎日が笑顔で過ごせたら... 食から始まる、明日の笑顔!  
四季彩々 食材へのこだわり、味へのこだわり、クッキングキョートオリジナル  
担当栄養士 竜崎 妙子

◆昼食はPM1:00までにお召し上がり下さい。  
◆材料入荷の都合により献立を変更することがあります。  
◆お弁当は冷所において下さい。  
◆食後、衛生上、食器の水洗いにご協力をお願いします。  
◆食事前には必ず手を洗いましょう。  
E=エネルギー・P=たんぱく質・F=脂質  
表示成分は、松弁当の副食のみの値になっております。桜弁当の成分は、別紙専用献立表

電子レンジのご使用について  
松弁当=OK  
桜弁当=NG  
※桜弁当は油物等が高温になり、蓋りが割れる恐れがあります。

**松弁当** 掲載写真の内容  
※容器イメージ

**桜弁当** 掲載写真のメイン献立が(緑文字)に変わります。  
※容器イメージ

掲載写真の松弁当のメイン献立がカレンダー掲載の下段(緑文字)に変更になり、プラス一品のお届けとなります。手作りを基調としたより高級感のあるお弁当をわが家で食べていただきますので、ぜひご賞味くださいませ。

月	火	水	木	金	土			
<p><b>1</b> <b>イワシそフライ</b> E 294kcal P 13.2g F 14.7g</p>  <p>桜弁当⇒ 豚の生姜焼</p>	<p><b>2</b> <b>すき焼き風煮</b> E 283kcal P 18.1g F 10.8g</p>  <p>桜弁当⇒ 赤魚の唐揚</p>	<p><b>3</b> <b>きのこ御飯</b> E 438kcal P 8.9g F 3.1g</p> <p><b>かやく御飯</b> E 448kcal P 9.2g F 3.1g</p>  	<p><b>4</b> <b>サバの塩焼</b> E 321kcal P 21.8g F 16.1g</p>  <p>桜弁当⇒ 中華メンチカツ</p>	<p><b>5</b> <b>ヒレカツ</b> E 257kcal P 13.6g F 10.8g</p>  <p>桜弁当⇒ サケの粕漬焼</p>	<p><b>6</b> <b>ミートコロケ</b> E 339kcal P 11.3g F 19g</p>  <p>桜弁当⇒ 焼き肉</p>	<p><b>7</b> <b>鶏の照焼</b> E 379kcal P 20.2g F 20.5g</p>  <p>桜弁当⇒ イカ天甘辛だれ</p>	<p><b>8</b> <b>シーフードフライ</b> E 368kcal P 12.3g F 22.5g</p>  <p>桜弁当⇒ 和風おろしハンバーグ</p>	<p><b>9</b> <b>酢豚</b> E 338kcal P 14.8g F 19.7g</p>  <p>桜弁当⇒ タラのけんちん焼</p>
<p><b>11</b> <b>建国記念の日</b></p> 	<p><b>12</b> <b>サケの照焼</b> E 321kcal P 18.6g F 14.2g</p>  <p>桜弁当⇒ とんかつ玉とし風</p>	<p><b>13</b> <b>玉子サラダフライ</b> E 412kcal P 18g F 19.9g</p>  <p>桜弁当⇒ サバの味噌煮</p>	<p><b>14</b> <b>デミグラスハンバーグ</b> E 400kcal P 18.8g F 20.2g</p>  <p>桜弁当⇒ ミルクグラタンコロケ</p>	<p><b>15</b> <b>サバの唐揚南蛮だれ</b> E 392kcal P 20.8g F 21.7g</p>  <p>桜弁当⇒ 照焼チキン</p>	<p><b>16</b> <b>焼き肉</b> E 297kcal P 12.6g F 12.7g</p>  <p>桜弁当⇒ 豆腐の挽肉包み揚げ</p>			
<p><b>18</b> <b>チキン竜田揚</b> E 316kcal P 13.3g F 12.9g</p>  <p>桜弁当⇒ サケの塩焼</p>	<p><b>19</b> <b>白身魚の明太チーズ焼</b> E 278kcal P 22g F 12.9g</p>  <p>桜弁当⇒ 煮込み風ハンバーグ</p>	<p><b>20</b> <b>イカと大根の煮物</b> E 209kcal P 11.6g F 11g</p>  <p>桜弁当⇒ 手作りチキンカツ</p>	<p><b>21</b> <b>チンジャオロース</b> E 280kcal P 13.6g F 16.3g</p>  <p>桜弁当⇒ エビフライ</p>	<p><b>22</b> <b>味噌カツ</b> E 331kcal P 14.9g F 13.9g</p>  <p>桜弁当⇒ サバの塩焼</p>	<p><b>23</b> <b>デミグラスコロケ</b> E 390kcal P 10.6g F 17.3g</p>  <p>桜弁当⇒ 麻婆厚揚げ</p>			
<p><b>25</b> <b>中華ミックス (鶏唐揚、春巻、海老餃子)</b> E 395kcal P 12.7g F 20.4g</p>  <p>桜弁当⇒ とろアジの香り焼</p>	<p><b>26</b> <b>サバの煮付</b> E 343kcal P 21.1g F 16.6g</p>  <p>桜弁当⇒ 豚のしそチーズカツ</p>	<p><b>27</b> <b>照焼ハンバーグ</b> E 323kcal P 12g F 18.3g</p>  <p>桜弁当⇒ 天ぷら盛り合わせ</p>	<p><b>28</b> <b>サケの塩焼</b> E 298kcal P 17.1g F 11.5g</p>  <p>桜弁当⇒ チキン唐揚南蛮</p>					

クッキング キョート オリジナル  
**手作り特選カレー**  
牛肉の旨味を大切に、  
香り高いスパイスでじっくり煮込んだ  
本格派ビーフカレーです。

**毎日、お届け出来ます。**

※カレーのお届けは、レトルトです。袋のまま湯煎して頂くか、袋をあけご飯にかけて、電子レンジで温めてください。

**1日限定50食!**  
ご注文はお早めに!

販売は(月~金)迄です。

**300円弁当**  
¥300(税込)  
(本体価格¥286)

主業の内容は、毎日変更ございません。  
第五弾の献立・販売日等、決まりましたら、別紙にてご案内させていただきます。

表示写真はイメージです、  
副菜等は仕入の都合上変更させていただきます。

《ご注文方法》  
予約制です。前営業日の午後1時まで、  
食数注文書が電話で、商品名と数量をお申し込み下さい。  
※納品当日の変更はお受け出来かねます。  
※土・日・祝の販売は、致しておりません。

**(株)クッキング キョート**  
〒615-0801 京都市右京区西京極豆田町6  
TEL 075(311)3792(代)・FAX 075(311)9586  
献立に関するメールでのお問合せ eiyoushi@cooking-kyoto.co.jp

この献立表は、弊社ホームページでもご覧頂けます。  
URL <http://www.cooking-kyoto.co.jp/>

※表示写真のお漬物は、イメージです。変更する場合がございますのでご了承くださいませ。  
※(骨ナン)記載の魚は、骨抜き処理をしております。稀に骨が残っている場合がございますが、ご了承くださいませ。

白ご飯 E 414kcal P 7.3g F 1.4g

※表示成分には、主食が含まれておりません。  
主食込みの成分は左記数値を加算して下さい。