

# クッキング キョート 日替り弁当

2013  
MARCH  
3

# 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部(緑文字)に変更になり、プラス一皿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のぞいてお楽しみください。ぜひご賞味くださいませ。

月	火	水	木	金	土
<p><b>3/1</b> 肉じゃが E 286kcal P 15.7g F 8.5g 若草団子付</p> <p>桜弁当献立⇒ サバの西京漬焼</p>	<p><b>3/2</b> ハムエッグフライ E 391kcal P 14.5g F 19g</p> <p>桜弁当献立⇒ デミグラスハンバーグ</p>	<p>WHITE DAY</p>	<p><b>3/3</b> 山菜御飯 3/12 (火) E 438kcal P 8.6g F 3.1g</p> <p><b>3/4</b> 筍御飯 3/29 (金) E 423kcal P 9.3g F 3.1g</p> <p>今月の炊込ご飯 旬を盛り込んだ</p>	<p><b>3/5</b> 肉じゃが</p>	<p><b>3/6</b> ハムエッグフライ</p>
<p><b>3/7</b> アジの香焼 E 239kcal P 18.2g F 10g</p> <p>桜弁当献立⇒ ローストンカツ</p>	<p><b>3/8</b> 鶏の山賊焼 E 416kcal P 24.2g F 23.1g</p> <p>桜弁当献立⇒ 開きエビチーズフライ</p>	<p><b>3/9</b> イカ天チリソース E 365kcal P 12.2g F 19.3g</p> <p>桜弁当献立⇒ 豚カルビ焼肉風</p>	<p><b>3/10</b> メンチカツ E 340kcal P 13.1g F 14.4g</p> <p>桜弁当献立⇒ タラの菜種焼</p>	<p><b>3/11</b> サバの南蛮漬 E 354kcal P 19.6g F 18.6g おすすすめ</p> <p>桜弁当献立⇒ チキン竜田揚</p>	<p><b>3/12</b> 八宝菜 E 262kcal P 14.2g F 10.4g</p> <p>桜弁当献立⇒ 菜の花と筍のふんわり天</p>
<p><b>3/13</b> サケの塩焼 E 284kcal P 20.9g F 14.5g</p> <p>桜弁当献立⇒ 栗かぼちゃコロッケ</p>	<p><b>3/14</b> 甘辛たれかつ E 325kcal P 16.1g F 13.8g</p> <p>桜弁当献立⇒ サバの煮付</p>	<p><b>3/15</b> 菜の花コロッケ E 335kcal P 14.7g F 14.9g</p> <p>桜弁当献立⇒ 鶏のカレーチーズ焼</p>	<p><b>3/16</b> 照焼ハンバーグ E 409kcal P 14.7g F 20g おすすすめ</p> <p>桜弁当献立⇒ イカ天ピリ辛だれ</p>	<p><b>3/17</b> カニ玉 E 296kcal P 12.5g F 17.4g</p> <p>桜弁当献立⇒ ヒレカツ</p>	<p><b>3/18</b> ポン酢唐揚 E 428kcal P 20.6g F 25g</p> <p>桜弁当献立⇒ サケの照焼</p>
<p><b>3/19</b> サバの塩焼 E 319kcal P 28.7g F 14.9g</p> <p>桜弁当献立⇒ 豚の唐揚南蛮漬</p>	<p><b>3/20</b> 焼き肉 E 329kcal P 12.6g F 14.7g</p> <p>桜弁当献立⇒ エビカツ</p>	<p>春分の日</p>	<p><b>3/21</b> サケの西京漬焼 E 350kcal P 19.2g F 14g</p> <p>桜弁当献立⇒ イタリアンハンバーグ</p>	<p><b>3/22</b> フライドチキン E 383kcal P 17.7g F 20.5g</p> <p>桜弁当献立⇒ とろアジ木の芽味噌焼</p>	<p><b>3/23</b> ホッケの塩焼 E 203kcal P 13.8g F 15.6g</p> <p>桜弁当献立⇒ メンチカツ</p>
<p><b>3/24</b> ハムカツ E 312kcal P 11.4g F 12.9g</p> <p>桜弁当献立⇒ サケの塩焼</p>	<p><b>3/25</b> サバの煮付 E 421kcal P 23.1g F 24.4g おすすすめ</p> <p>桜弁当献立⇒ 天ぷら盛り合わせ</p>	<p><b>3/26</b> キャベツ肉野菜炒め E 355kcal P 16.2g F 15.2g</p> <p>桜弁当献立⇒ カレイの唐揚南蛮だれ</p>	<p><b>3/27</b> 開きエビ クリーミーフライ E 443kcal P 18.9g F 23.3g</p> <p>桜弁当献立⇒ ポークピカタ</p>	<p><b>3/28</b> 和風おろしハンバーグ E 349kcal P 16g F 19.5g おすすすめ</p> <p>桜弁当献立⇒ 海鮮葱塩炒め</p>	<p><b>3/29</b> 牛肉コロッケ E 350kcal P 17.6g F 15.7g</p> <p>桜弁当献立⇒ サバの塩焼</p>
<p><b>3/30</b> サケの塩焼</p>	<p><b>3/31</b> 天ぷら盛り合わせ</p>	<p><b>3/31</b> カレイの唐揚南蛮だれ</p>	<p><b>3/31</b> ポークピカタ</p>	<p><b>3/31</b> 海鮮葱塩炒め</p>	<p><b>3/31</b> サバの塩焼</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。

7時～18時 1日限定 50食!  
ご注文はお早めに!  
販売は(月～金)迄です。  
完全予約制  
300円弁当  
300円(税込)  
(本々価格¥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。