

クッキング キョート  
**日替り弁当**

2013  
**5**  
MAY

**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 笹崎 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=X  
※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。手作りのお弁当としてより高級感のある商品をめざしておりますので、ぜひご賞味くださいませ。

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月限定 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  
ミックス下り弁当

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》  
予約制ですので、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。

月	火	水	木	金	土
<p><b>5/1</b> <b>今月の炊込ご飯</b> きのこ御飯 5/10(金) E 438kcal P 8.9g F 3.1g</p> <p>山菜御飯 5/23(木) E 438kcal P 8.6g F 3.1g</p>	<p><b>1</b> <b>メンチカツ</b> E 399kcal P 16.4g F 17.8g</p>	<p><b>2</b> <b>サケの西京漬焼</b> E 259kcal P 20.5g F 10.3g</p>	<p><b>3</b> <b>憲法記念日</b></p>	<p><b>4</b> <b>みどりの日</b></p>	
<p><b>6</b> <b>振替休日</b></p>	<p><b>7</b> <b>デミグラスハンバーグ</b> E 428kcal P 18.1g F 20.4g</p>	<p><b>8</b> <b>エビ玉子カツ</b> E 304kcal P 14.1g F 12.9g</p>	<p><b>9</b> <b>チキン唐揚</b> E 266kcal P 14.8g F 15.2g</p>	<p><b>10</b> <b>アジの香り焼</b> E 357kcal P 25.2g F 13.2g</p>	<p><b>11</b> <b>厚揚げのイタリアン炒め</b> E 252kcal P 13.6g F 13g</p>
<p><b>13</b> <b>サケの塩焼</b> E 274kcal P 16g F 12.6g</p>	<p><b>14</b> <b>照タルチキン</b> E 333kcal P 10.9g F 16.6g</p>	<p><b>15</b> <b>枝豆コロケ</b> E 334kcal P 11.7g F 14.8g</p>	<p><b>16</b> <b>豆腐ハンバーグ 甘酢あん</b> E 256kcal P 12.3g F 12.2g</p>	<p><b>17</b> <b>煮サバ</b> E 350kcal P 22.1g F 19.2g</p>	<p><b>18</b> <b>豚肉の生姜焼</b> E 417kcal P 14g F 24.8g</p>
<p><b>20</b> <b>ミックスフライ</b> (エビ、白身魚、ハンバーグ風) E 374kcal P 13.7g F 21.9g</p>	<p><b>21</b> <b>焼き肉</b> E 322kcal P 14.7g F 14.5g</p>	<p><b>22</b> <b>白身魚の照焼</b> E 341kcal P 18.7g F 14.6g</p>	<p><b>23</b> <b>梅だれトンカツ</b> E 304kcal P 14.7g F 10g</p>	<p><b>24</b> <b>イカ天チリソース</b> E 295kcal P 13.5g F 15.4g</p>	<p><b>25</b> <b>目玉フライ</b> E 385kcal P 12.9g F 21.9g</p>
<p><b>27</b> <b>サバの塩焼</b> E 256kcal P 14.9g F 13g</p>	<p><b>28</b> <b>ハムカツ</b> E 365kcal P 11.8g F 18.6g</p>	<p><b>29</b> <b>男爵コロケ</b> E 300kcal P 11.2g F 13.4g</p>	<p><b>30</b> <b>鶏のカレー焼</b> E 460kcal P 23.4g F 25.2g</p>	<p><b>31</b> <b>カニ玉</b> E 281kcal P 10.9g F 12.2g</p>	
<p>肉詰フライ</p>	<p>とろアジ西京漬焼</p>	<p>八宝菜</p>	<p>イカの竜田揚</p>	<p>とんかつ玉とし風</p>	<p>カレーの唐揚</p>
<p>チキン照焼</p>	<p>天ぷら盛り合わせ</p>	<p>鶏のロールフライ</p>	<p>煮サバ</p>	<p>デミグラスハンバーグ</p>	<p>ホッケの塩焼</p>
<p>チキン南蛮</p>	<p>サケの塩焼</p>	<p>ホイコーロー</p>	<p>開きエビチーズフライ</p>	<p>肉じゃが</p>	

**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。