

クッキング キョート
日替り弁当

2013
7
JULY

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食品をのぞけておりますので、ぜひご賞味くださいませ。

月	火	水	木	金	土
<p>1 ハンバーグトソース&エビフライ E 444kcal P 20.4g F 25.4g おすすすめ</p> <p>桜弁当⇒ 豚ロース蒲焼</p>	<p>2 肉じゃが E 212kcal P 10.8g F 12.8g</p> <p>桜弁当⇒ アジごまフライ</p>	<p>3 イカ天チリソース E 331kcal P 6g F 17.3g</p> <p>桜弁当⇒ 韓国風焼肉</p>	<p>4 チキン唐揚 E 407kcal P 20.6g F 20.2g</p> <p>桜弁当⇒ サケの照焼</p>	<p>5 サバの生姜焼 E 351kcal P 23.9g F 18g おすすすめ</p> <p>桜弁当⇒ おろしトンカツ</p>	<p>6 中華メンチ E 430kcal P 18.4g F 22.2g</p> <p>桜弁当⇒ ホッケの塩焼</p>
<p>8 サケの塩焼 E 214kcal P 15.4g F 10.6g</p> <p>桜弁当⇒ 中華ミックス</p>	<p>9 スタミナ焼肉 E 260kcal P 16g F 12g</p> <p>桜弁当⇒ えび玉子カツ</p>	<p>10 濃厚カレーコロケ E 281kcal P 10.2g F 12.3g おすすすめ</p> <p>桜弁当⇒ 豆腐の挽肉包み揚げ</p>	<p>11 甘辛たれかつ E 325kcal P 14.7g F 15.5g</p> <p>桜弁当⇒ とうろアジの塩焼</p>	<p>12 煮サバ E 400kcal P 24.4g F 22g おすすすめ</p> <p>桜弁当⇒ 天ぷら盛り合わせ</p>	<p>13 たっぷりコーンフライ E 340kcal P 12.3g F 11.4g</p> <p>桜弁当⇒ 海鮮八宝菜</p>
<p>15 海の日 おすすすめ</p> <p>桜弁当⇒ 鶏の甘辛唐揚</p>	<p>16 カニ玉 E 263kcal P 11.7g F 11.8g</p> <p>桜弁当⇒ サバの塩焼</p>	<p>17 ハム入りポテトカツ E 273kcal P 10g F 13.3g</p> <p>桜弁当⇒ 豚カルピ生姜焼</p>	<p>18 白身魚の唐揚 E 400kcal P 22.8g F 13.5g おすすすめ</p> <p>桜弁当⇒ にしん茄子煮付</p>	<p>19 チキン炭火焼風 E 374kcal P 21.5g F 22.8g おすすすめ</p> <p>桜弁当⇒ 枝豆コロケ</p>	<p>20 アジのカレー焼 E 246kcal P 15.8g F 12.4g</p> <p>桜弁当⇒ 枝豆コロケ</p>
<p>22 和風ハンバーグ E 348kcal P 19.3g F 20g</p> <p>桜弁当⇒ えびフライ</p>	<p>23 サバの塩焼 E 297kcal P 19.5g F 13.8g おすすすめ</p> <p>桜弁当⇒ ヒレカツ</p>	<p>24 酢豚 E 330kcal P 13.1g F 18.5g</p> <p>桜弁当⇒ サケの塩焼</p>	<p>25 えびカツ E 435kcal P 11.6g F 24.9g</p> <p>桜弁当⇒ 鶏のバーベキュー風焼</p>	<p>26 牛肉コロケ E 360kcal P 13.7g F 13.3g おすすすめ</p> <p>桜弁当⇒ チンジャオロース</p>	<p>27 豚肉生姜炒め E 271kcal P 14.1g F 12.2g</p> <p>桜弁当⇒ カレイの唐揚</p>
<p>29 シーフードフライ (白身魚、イカリング、チーズ餅) E 422kcal P 19.3g F 16.5g</p> <p>桜弁当⇒ 照焼ハンバーグ</p>	<p>30 サケのごま醤油焼 E 309kcal P 19.1g F 16.6g</p> <p>桜弁当⇒ メンチカツ</p>	<p>31 チキン梅しそロールフライ E 357kcal P 20.2g F 18.1g</p> <p>桜弁当⇒ サバの煮付</p>	<p>夏の期間中、食品衛生上、炊込み御飯は、休止とさせていただきます。ご了承下さいませ。</p> <p>夏</p> <p>毎日お届けできます。</p>		

1日限定50食! 完全予約制
販売は(月~金)迄です。

夏期間限定 朝ごはんセット **¥480(税込)**
(本定価 ¥410)

月 ぶっかけ 天ぷら細うどん + がっかり梅ご飯
水 ぶっかけ 天ぷら細うどん + がっかり梅ご飯
金 ぶっかけ 天ぷら細うどん + がっかり梅ご飯
火 ぶっかけ やまかけそば + いりこ菜ご飯
木 ぶっかけ やまかけそば + いりこ菜ご飯

300円弁当 **¥300(税込)**
(本定価 ¥280)
ミックス弁当
白身魚フライとおまかせフライ

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時までに、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。