

クッキング キョート
日替り弁当

2013
10
OCTOBER

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 笠嶋 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=
桜弁当=
※桜弁当もレンジ対応の材質に変更致しました。

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

月	火	水	木	金	土
<p>1 チーズインハンバーグ E 329kcal P 17.9g F 17.8g 手作り特選カレー 美味しさを袋に閉じ込めました。 毎日お届けできます。</p>	<p>2 すき焼きコロッケ E 412kcal P 13.6g F 22.1g 豚肉のエスニック炒め</p>	<p>3 中華メンチカツ E 337kcal P 15.4g F 16.4g サケの塩焼</p>	<p>4 煮サバ E 425kcal P 23.6g F 24.1g 串かつ盛り合わせ</p>	<p>5 ハムカツ E 328kcal P 12.3g F 14.5g カニ玉</p>	<p>6 ホッケ塩焼 & 野菜つくね E 356kcal P 21.9g F 12g</p>
<p>7 ホッケ塩焼 & 野菜つくね E 356kcal P 21.9g F 12g</p>	<p>8 フライドチキン E 306kcal P 15.3g F 16.9g サバの塩焼</p>	<p>9 エビカツ E 369kcal P 11.9g F 18.6g すき焼風煮</p>	<p>10 肉野菜の黒胡椒炒め E 346kcal P 11.4g F 21g カキフライ</p>	<p>11 サケの塩焼 E 247kcal P 19.5g F 10.6g 鶏のカレーチーズ焼</p>	<p>12 デミカツ E 322kcal P 18.1g F 13.4g ミートコロッケ</p>
<p>13 体育の日 きのこハンバーグ</p>	<p>14 体育の日 きのこハンバーグ</p>	<p>15 サバの西京漬焼 E 326kcal P 21.8g F 15.6g チキンロールフライ</p>	<p>16 肉豆腐 E 241kcal P 18.8g F 10.4g 天ぷら盛り合わせ</p>	<p>17 ササミチーズカツ & 白身魚レモン風味焼 E 296kcal P 20.6g F 12.1g とんかつ玉とし風</p>	<p>18 酢豚 E 327kcal P 15.7g F 17.9g サケのちゃんちゃん焼風</p>
<p>19 カレーコロッケ E 349kcal P 12.3g F 17.5g 牛肉オイスター炒め</p>	<p>20 カレーコロッケ E 349kcal P 12.3g F 17.5g 牛肉オイスター炒め</p>	<p>21 チキン照焼 E 443kcal P 22.6g F 23.5g サバのマスタード</p>	<p>22 シーフードフライ E 352kcal P 14g F 21.3g 洋風おでん</p>	<p>23 目玉フライ E 386kcal P 17.2g F 16.7g 赤魚の唐揚</p>	<p>24 肉じゃが & 白身魚の唐揚 E 284kcal P 17.8g F 12.5g 旨塩チキン</p>
<p>25 デミグラスハンバーグ E 339kcal P 18.7g F 14.7g えびフライ</p>	<p>26 八宝菜 E 202kcal P 12.7g F 12.6g 牛肉コロッケ</p>	<p>27 中華ミックス (唐揚、春巻、エビ餃子) E 394kcal P 13.2g F 19.9g 白身魚の味噌バター焼</p>	<p>28 中華ミックス (唐揚、春巻、エビ餃子) E 394kcal P 13.2g F 19.9g 白身魚の味噌バター焼</p>	<p>29 アジの塩こうじ焼 & ミニおでん E 297kcal P 14.8g F 10.1g メンチカツ</p>	<p>30 味噌かつ E 310kcal P 15.8g F 12.9g 煮サバ</p>
<p>31 南瓜クノードル & バイクドエッグ E 306kcal P 10.1g F 12.5g チキン唐揚南蛮</p>	<p>31 南瓜クノードル & バイクドエッグ E 306kcal P 10.1g F 12.5g チキン唐揚南蛮</p>				

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。手作り基調としたより高級感のある食品を盛り込んでおりますので、ぜひご賞味くださいませ。

お知らせ
夏期限定セットは季節終了のため9/30をもって販売休止とさせていただきます。

今月より始まります! 秋の行楽弁当 予約受付中!
旬を盛り込んだ炊き込み御飯。
詳しくは、お問合せ下さい。10食以上で、3営業日前迄にご予約下さい。

7月限定 1日限定50食! 完全予約制
ご注文はお早めに!
販売は(月~金)迄です。
減価 300円弁当
ミックスアジ弁当 ¥300(税込)
主菜の内容は、毎日変更ございません。
※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。

《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。

炊き込み御飯
旬を盛り込んだ

◆今月の炊き込み御飯

かやく御飯 10/11(金)
E 448kcal P 9.2g F 3.1g

きのこ御飯 10/29(火)
E 438kcal P 8.9g F 3.1g