

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 籠嶋 妙子

◆食後は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。松弁当の成分は、別紙専用献立表をご覧ください。お問合せください。

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



桜弁当 掲載写真のメイン献立が(緑文字)に変わります。



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逸品をめざしてまいりますので、ぜひご賞味くださいませ。

味付 京産 牛 手作り 特選カレー
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。
 ※カレーのお届けは、レトルドです。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。
毎日、お届けできます。

ご案内
 ☆会議用弁当、行楽弁当
 イベント用弁当 受付中!
 弁当・折詰等取り揃えております
 のでお気軽にお問い合わせ下さい。
 ※画像はイメージです。
 ※5食以上で、お届けの3営業日前までにご予約くださいませ。

月	火	水	木	金	土
2 サケの塩焼き E 299kcal P 19.8g F 14.7g 桜M献立⇒ ヒレカツ	3 文化の日 	4 トンカツ E 378kcal P 18.6g F 15g 桜M献立⇒ サバの塩焼き	5 カニ玉 E 326kcal P 10.1g F 17.2g 桜M献立⇒ きのことハンバーグ	6 煮サバ E 392kcal P 17.7g F 23.3g 桜M献立⇒ チキン竜田	7 ハムカツ E 356kcal P 11g F 16.7g 桜M献立⇒ 洋風おでん
9 チーズインメンチカツ E 496kcal P 19.8g F 25.3g 桜M献立⇒ サケの塩焼き	10 鶏の照焼き E 454kcal P 22.5g F 21.8g 桜M献立⇒ ソースカツ	11 シーフードフライ 手作りタルソースかけ E 444kcal P 14.4g F 23.7g 桜M献立⇒ すき焼き風煮	12 サケの塩麹焼き E 242kcal P 17.1g F 10.2g 桜M献立⇒ 天ぷら盛り合わせ	13 味噌カツ E 383kcal P 17g F 15.9g 桜M献立⇒ 赤魚の生姜焼	14 肉じゃが E 330kcal P 12.1g F 12.5g 桜M献立⇒ サバの唐揚げ野菜あんかけ
16 照焼ハンバーグ E 386kcal P 18.4g F 18.9g 桜M献立⇒ サケの柚子味噌漬焼き	17 白身フライ & 豚の香味焼き E 452kcal P 17.1g F 25.1g 桜M献立⇒ 焼き肉	18 チキン唐揚 E 438kcal P 15.5g F 25.3g 桜M献立⇒ カニ玉	19 サバの塩焼き E 341kcal P 16g F 20.2g 桜M献立⇒ 甘辛たれカツ	20 肉豆腐 E 249kcal P 15.1g F 10.1g 桜M献立⇒ エビフライ玉とじ風	21 コーンフライ E 259kcal P 11.5g F 10g 桜M献立⇒ デミグラスハンバーグ
23 勤労感謝の日 	24 イカ天チリソース E 333kcal P 10.8g F 20.6g 桜M献立⇒ 豚肉生姜焼き	25 ミックスフライ E 435kcal P 17.7g F 20.2g 桜M献立⇒ サバの味噌煮	26 デミグラスハンバーグ E 417kcal P 17.5g F 19.1g 桜M献立⇒ カキフライ	27 牛肉コロッケ & サンマの蒲焼き E 456kcal P 15.8g F 25.5g 桜M献立⇒ 鶏の照焼	28 サーモンフライ ミートソース E 494kcal P 14.6g F 23.8g 桜M献立⇒ 八宝菜
30 サバの西京漬焼き E 399kcal P 17.6g F 21g 桜M献立⇒ チーズハンバーグ					

炊き込み御飯
 旬を盛り込んだ
◆ 今月の炊込ご飯 ◆
山菜御飯 11/12 (木)
 E 438kcal P 8.6g F 3.1g
かやく御飯 11/27 (金)
 E 448kcal P 9.2g F 3.1g
 ※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計算して下さい。