

# 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 平井 知代

◆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。

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

掲載写真の松弁当のメイン献立がウレシイ下段(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。

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、お届けできます。  
※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。

**ご案内**  
☆会議用弁当、イベント用弁当  
行楽弁当 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。  
☆夏期限定メニューについて  
夏期終了のため9/28(金)をもって販売を休止させていただきます。

月	火	水	木	金	土
1 エビフライ & 白身魚フライ E 430kcal P 16.2g F 25.4g  桜M献立⇒ 鶏の旨塩焼き	2 おろしハンバーグ E 388kcal P 15.7g F 22.3g  桜M献立⇒ 天ぷら盛り合わせ	3 コーンフライ E 402kcal P 17.7g F 14.4g  桜M献立⇒ 牛すき煮	4 サバの塩焼 E 403kcal P 17.8g F 23.9g  桜M献立⇒ ヒレカツ	5 ソースカツ E 437kcal P 15g F 23.4g  桜M献立⇒ サケの香り焼	6 肉じゃが E 246kcal P 9.9g F 7.2g  桜M献立⇒ カレイの唐揚
8 体育の日  E 304kcal P 13.4g F 12.6g	9 煮サバ E 432kcal P 22.5g F 24.4g  桜M献立⇒ 煮込み風ハンバーグ	10 チキン唐揚 E 360kcal P 15.8g F 16.8g  桜M献立⇒ 赤魚の西京漬焼き	11 イカ天チリソース E 306kcal P 10.6g F 17.1g  桜M献立⇒ 粗挽きメンチカツ	12 デミグラスハンバーグ E 420kcal P 15.8g F 23g  桜M献立⇒ エビフライ	13 サーモンフライ E 351kcal P 12.9g F 15.7g  桜M献立⇒ 肉じゃが
15 ヒレカツ E 304kcal P 13.4g F 12.6g  桜M献立⇒ イカ天チリソース	16 カニ玉 & 点心盛り合わせ E 266kcal P 8.2g F 13.1g  桜M献立⇒ チキン唐揚げ	17 メンチカツ E 339kcal P 17.7g F 15.8g  桜M献立⇒ 豚肉の香味焼	18 サケの塩焼 E 216kcal P 14.2g F 7.3g  桜M献立⇒ 極厚ローストンカツ	19 チキン竜田揚 E 498kcal P 21g F 29.2g  桜M献立⇒ サバの塩焼	20 焼き肉 E 402kcal P 15.9g F 23g  桜M献立⇒ 八宝菜
22 牛肉コロッケ & 秋刀魚の塩焼 E 416kcal P 16.5g F 21.3g  桜M献立⇒ イタリアンハンバーグ	23 サバの西京漬焼 E 372kcal P 16.9g F 22.5g  桜M献立⇒ 南瓜クノーデル	24 八宝菜 E 219kcal P 17.1g F 6g  桜M献立⇒ トンカツ玉とじ風	25 照焼ハンバーグ E 495kcal P 18.5g F 28g  桜M献立⇒ チキンロカツ	26 マグロカツ E 360kcal P 16.3g F 20g  桜M献立⇒ カニ玉	27 肉豆腐 E 279kcal P 14.9g F 11.1g  桜M献立⇒ サーモンフライミートソース
29 中華メンチカツ E 480kcal P 15.8g F 29.2g  桜M献立⇒ エビカツ	30 味噌カツ E 366kcal P 14.4g F 20.7g  桜M献立⇒ サバの煮付け	31 油淋鶏 E 432kcal P 16.2g F 29.4g  桜M献立⇒ サケの幽庵焼	 <p>かやく御飯 旬を盛り込んだ 10/18(木) E 448kcal P 9.2g F 3.1g</p> <p>しめじ御飯 10/30(火) E 438kcal P 8.9g F 3.1g</p> <p>今月より 始まります!</p>		