

# 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。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  
  
 ※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。

★京都産 **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、レトルトです。袋のまま湯煎して頂くか、袋をあけてご飯にかけて、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   |
|---|---|--|---|--|---|
| <b>1</b> エビフライ & 白身魚フライ<br>E 430kcal P 16.2g F 25.4g<br><br>桜M/献立⇒ 鶏の旨塩焼き         | <b>2</b> おろしハンバーグ<br>E 388kcal P 15.7g F 22.3g<br><br>桜M/献立⇒ 天ぷら盛り合わせ      | <b>3</b> コーンフライ<br>E 402kcal P 17.7g F 14.4g<br><br>桜M/献立⇒ 牛すき煮     | <b>4</b> サバの塩焼<br>E 403kcal P 17.8g F 23.9g<br><br>桜M/献立⇒ ヒレカツ         | <b>5</b> ソースカツ<br>E 437kcal P 15g F 23.4g<br><br>桜M/献立⇒ サケの香り焼      | <b>6</b> 肉じゃが<br>E 246kcal P 9.9g F 7.2g<br><br>桜M/献立⇒ カレイの唐揚            |
| <b>8</b> 体育の日<br><br>桜M/献立⇒ 鶏の旨塩焼き   | <b>9</b> 煮サバ<br>E 432kcal P 22.5g F 24.4g<br><br>桜M/献立⇒ 煮込み風ハンバーグ          | <b>10</b> チキン唐揚<br>E 360kcal P 15.8g F 16.8g<br><br>桜M/献立⇒ 赤魚の西京漬焼き | <b>11</b> イカ天チリソース<br>E 306kcal P 10.6g F 17.1g<br><br>桜M/献立⇒ 粗挽きメンチカツ | <b>12</b> デミグラスハンバーグ<br>E 420kcal P 15.8g F 23g<br><br>桜M/献立⇒ エビフライ | <b>13</b> サーモンフライ<br>E 351kcal P 12.9g F 15.7g<br><br>桜M/献立⇒ 肉じゃが        |
| <b>15</b> ヒレカツ<br>E 304kcal P 13.4g F 12.6g<br><br>桜M/献立⇒ イカ天チリソース              | <b>16</b> カニ玉 & 点心盛り合わせ<br>E 266kcal P 8.2g F 13.1g<br><br>桜M/献立⇒ チキン唐揚げ | <b>17</b> メンチカツ<br>E 339kcal P 17.7g F 15.8g<br><br>桜M/献立⇒ 豚肉の香味焼 | <b>18</b> サケの塩焼<br>E 216kcal P 14.2g F 7.3g<br><br>桜M/献立⇒ 極厚ローストンカツ  | <b>19</b> チキン竜田揚<br>E 498kcal P 21g F 29.2g<br><br>桜M/献立⇒ サバの塩焼   | <b>20</b> 焼き肉<br>E 402kcal P 15.9g F 23g<br><br>桜M/献立⇒ 八宝菜             |
| <b>22</b> 牛肉コロッケ & 秋刀魚の塩焼<br>E 416kcal P 16.5g F 21.3g<br><br>桜M/献立⇒ イタリアンハンバーグ | <b>23</b> サバの西京漬焼<br>E 372kcal P 16.9g F 22.5g<br><br>桜M/献立⇒ 南瓜クノーデル     | <b>24</b> 八宝菜<br>E 219kcal P 17.1g F 6g<br><br>桜M/献立⇒ トンカツ玉とじ風    | <b>25</b> 照焼ハンバーグ<br>E 495kcal P 18.5g F 28g<br><br>桜M/献立⇒ チキンロカツ    | <b>26</b> マグロカツ<br>E 360kcal P 16.3g F 20g<br><br>桜M/献立⇒ カニ玉      | <b>27</b> 肉豆腐<br>E 279kcal P 14.9g F 11.1g<br><br>桜M/献立⇒ サーモンフライミートソース |
| <b>29</b> 中華メンチカツ<br>E 480kcal P 15.8g F 29.2g<br><br>桜M/献立⇒ エビカツ               | <b>30</b> 味噌カツ<br>E 366kcal P 14.4g F 20.7g<br><br>桜M/献立⇒ サバの煮付け         | <b>31</b> 油淋鶏<br>E 432kcal P 16.2g F 29.4g<br><br>桜M/献立⇒ サケの幽庵焼   |    |  |   |

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。

**炊き込み御飯**  
 旬を盛り込んだ  
**今月より 始まります!**

◆今月の炊込ご飯◆ **注目**

**かやく御飯 10/18(木)**  
 E 448kcal P 9.2g F 3.1g

**しめじ御飯 10/30(火)**  
 E 438kcal P 8.9g F 3.1g

**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。