

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

◆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。松弁当の成分は、別紙専用献立表をご覧ください。お間違えください。

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。

味どころ京友禅
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。

※10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。

(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

月

交

7 サバの西京漬焼

E 357kcal P 17.2g F 20g



桜M/献立⇒ チキン唐揚げ

14 成人の日



成人の日

21 カキフライ & おろしハンバーグ

E 390kcal P 15.1g F 22.7g



桜M/献立⇒ サケの塩焼

28 エビフライ

E 352kcal P 13.6g F 17.4g



桜M/献立⇒ トンカツ玉とじ風

火

1 元旦

謹賀新年

昨年中は格別の御引立てを賜わりまして厚く御礼申し上げます。
本年も倍旧のご愛顧のほどお願い致します。



8 牛肉コロッケ

E 405kcal P 11.4g F 19.2g



桜M/献立⇒ チーズインハンバーグ

15 鶏の照焼

E 259kcal P 6.9g F 7g



桜M/献立⇒ カニ玉

22 サーモンフライ ミートソース

E 450kcal P 15.3g F 30g



桜M/献立⇒ 鶏もも肉の焼鳥風

29 家常豆腐 & カニ玉

E 296kcal P 10.8g F 16.8g



桜M/献立⇒ きのこハンバーグ

水

2 ◆ 年始休暇 ◆

◆ 年始休暇 ◆



9 サケの塩焼

E 335kcal P 17.1g F 16.5g



桜M/献立⇒ ヒレカツ

16 煮サバ

E 451kcal P 19.4g F 28.4g



桜M/献立⇒ 天ぷら盛り合わせ

23 厚切メンチカツ

E 336kcal P 13.6g F 14.3g



桜M/献立⇒ サバの塩焼

30 焼肉 & イカリングフライ

E 398kcal P 15.9g F 24.4g



桜M/献立⇒ 肉巻きフライチーズ

木

3 ◆ 年始休暇 ◆

◆ 年始休暇 ◆



10 チキン南蛮 & フォーハイ

E 389kcal P 14.1g F 24.1g



桜M/献立⇒ サバの煮付け

17 カレールウコロッケ

E 305kcal P 9.8g F 15.9g



桜M/献立⇒ 牛肉と野菜の黒胡椒炒め

24 サバの塩焼

E 384kcal P 16.6g F 24.3g



桜M/献立⇒ 極厚ローストンカツ

31 デミグラスハンバーグ

E 450kcal P 17.7g F 25.1g



桜M/献立⇒ エビフライ & 白身フライ

金

4 トンカツ

E 367kcal P 11.2g F 17.3g



桜M/献立⇒ 肉じゃがコロッケ

11 ソースカツ

E 331kcal P 11g F 18.7g



桜M/献立⇒ 八宝菜

18 ヒレカツ

E 299kcal P 12.3g F 11.8g



桜M/献立⇒ チキン竜田揚げ

25 鶏の唐揚げ & 春巻

E 397kcal P 16.4g F 24.2g



桜M/献立⇒ サケの柚子味噌漬焼

土

5 ハムカツ

E 381kcal P 14.9g F 17.2g



桜M/献立⇒ 豚肉生姜炒め

12 牛すき煮

E 284kcal P 10.6g F 11.4g



桜M/献立⇒ 赤魚の唐揚げ南蛮だれ

19 イカマヨ

E 451kcal P 12.2g F 28.2g



桜M/献立⇒ トンカツ玉とじ風

26 肉じゃが & シンジャモ唐揚げ

E 344kcal P 11.8g F 15.3g



桜M/献立⇒ カキフライ

◆ 今月の炊込ご飯 ◆

あずき御飯 1/10 (木)
E 475kcal P 11.3g F 2.3g

かやく御飯 1/24 (木)
E 448kcal P 9.2g F 3.1g

旬を盛り込んだ

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。

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。
※(骨ナシ)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。