



# 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

◆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。

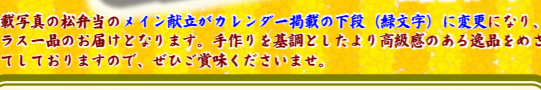
電子レンジのご使用について  
 松弁当=   
 桜弁当=   
 ※桜弁当もレンジ対応の材質に変更致しました。

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

味の京友禅  
**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。

※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  | 火   | 水   | 木   | 金  | 土  |
|--|---|---|---|--|--|
|  |   | 1 元旦  | 2 年始休暇  | 3 年始休暇                                     | 4 赤魚西京焼<br>E 300kcal P 17.2g F 10.5g<br>年始仕入の都合上、単一メニューとなります。ご了承下さいますよう、お願い申し上げます。<br>休日弁当(税込432円) |
|  | ◆今月の炊込ご飯◆<br>あずき御飯 1/9 (木) E 475kcal P 11.3g F 2.3g<br>かやく御飯 1/23 (木) E 448kcal P 9.2g F 3.1g | 5 子   | ◆謹賀新年◆<br>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。<br>本年も倍旧のご愛顧のほどお願い致します。 |  | 桜M/献立⇒ 赤魚西京焼   |
| 6 サケの塩焼<br>E 340kcal P 15.8g F 16.5g           | 7 牛肉コロッケ<br>E 373kcal P 18.3g F 13.3g   | 8 チキン南蛮&フヨーハイ<br>E 400kcal P 14.8g F 24.5g  | 9 サバの西京漬焼<br>E 330kcal P 15.5g F 18g                            | 10 ソースカツ<br>E 403kcal P 13.7g F 21.7g      | 11 牛すき煮<br>E 311kcal P 11.7g F 12.8g   |
| 桜M/献立⇒ ヒレカツ                                    | 桜M/献立⇒ チーズインハンバーグ   | 桜M/献立⇒ サバの煮付け                               | 桜M/献立⇒ チキン唐揚  | 桜M/献立⇒ 八宝菜                                 | 桜M/献立⇒ 赤魚の唐揚南蛮だれ   |
| 13 成人の日  | 14 煮サバ<br>E 391kcal P 15.8g F 23.7g   | 15 カレールウコロッケ<br>E 329kcal P 9.4g F 20.5g    | 16 ヒレカツ<br>E 360kcal P 16.4g F 14.3g                            | 17 鶏の照焼<br>E 418kcal P 21.8g F 23.5g       | 18 イカマヨ<br>E 435kcal P 11.7g F 27.9g   |
| 成人の日   | 桜M/献立⇒ 天ぷら盛り合わせ   | 桜M/献立⇒ 牛肉と野菜の黒胡椒炒め                          | 桜M/献立⇒ チキン竜田揚げ  | 桜M/献立⇒ カニ玉                                 | 桜M/献立⇒ トンカツ玉とじ風  |
| 20 カキフライ&おろしハンバーグ<br>E 394kcal P 15.8g F 21.3g | 21 サーモンフライミートソース<br>E 370kcal P 13.9g F 23.2g   | 22 厚切メンチカツ<br>E 322kcal P 15.2g F 11.8g     | 23 サバの塩焼<br>E 368kcal P 15.8g F 23.2g                           | 24 鶏の唐揚&春巻<br>E 410kcal P 15.8g F 22.5g    | 25 肉じゃが&シンヤモ唐揚<br>E 340kcal P 13.6g F 14.7g  |
| 桜M/献立⇒ サケの塩焼                                   | 桜M/献立⇒ 鶏もも肉の焼鳥風   | 桜M/献立⇒ サバの塩焼                                | 桜M/献立⇒ 極厚ローストンカツ  | 桜M/献立⇒ サケの柚子味噌漬焼                           | 桜M/献立⇒ カキフライ   |
| 27 家常豆腐&カニ玉<br>E 284kcal P 8.7g F 16.1g        | 28 エビフライ<br>E 342kcal P 12.1g F 16.1g   | 29 焼肉&イカリングフライ<br>E 420kcal P 17.2g F 24.6g | 30 油淋鶏<br>E 418kcal P 15.6g F 26.5g                             | 31 デミグラスハンバーグ<br>E 436kcal P 17.2g F 23.3g |  |
| 桜M/献立⇒ きのこハンバーグ                                | 桜M/献立⇒ トンカツ玉とじ風   | 桜M/献立⇒ 肉巻きフライチーズ                            | 桜M/献立⇒ サケの塩麹焼   | 桜M/献立⇒ エビフライ&白身フライ                         |  |