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のぞいてお楽しみください。

月	火	水	木	金	土
<p>4 みどりの日</p> <p>みどりの日</p> <p>手洗いしよう うがいしよう</p>	<p>5 こどもの日</p> <p>こどもの日</p> <p>消毒しよう マスクしよう</p>	<p>6 振替休日</p> <p>振替休日</p> <p>換気しよう うちで過ごす</p>	<p>7 焼サケ</p> <p>焼サケ</p>	<p>1 厚切りメンチカツ</p> <p>E 438kcal P 16.5g F 21.6g</p> <p>桜M/献立⇒ サバの煮付け</p>	<p>2 八宝菜</p> <p>E 264kcal P 12.8g F 9.7g</p> <p>桜M/献立⇒ チキンカツ</p> <p>イメージ画像ひかえさせていただきます。</p>
<p>11 サバの西京漬焼</p> <p>E 369kcal P 14.7g F 20.2g</p> <p>桜M/献立⇒ 極厚ローストンカツ</p>	<p>12 鶏の照焼</p> <p>E 419kcal P 22.1g F 21.3g</p> <p>かやくご飯</p> <p>桜M/献立⇒ アジフライ</p>	<p>13 ソーストンカツ</p> <p>E 390kcal P 13.4g F 20.1g</p> <p>桜M/献立⇒ 天ぷら盛り合わせ</p>	<p>14 エビフライ&白身魚フライ</p> <p>E 399kcal P 14.6g F 24.7g</p> <p>桜M/献立⇒ チーズハンバーグ</p>	<p>15 照焼ハンバーグ&アジフライ</p> <p>E 370kcal P 14.9g F 16.9g</p> <p>いちおし</p> <p>桜M/献立⇒ カニ玉</p>	<p>16 チキンカツ</p> <p>E 387kcal P 20.2g F 17.6g</p> <p>桜M/献立⇒ サバの塩焼き</p>
<p>18 カレールウフライ</p> <p>E 322kcal P 10.4g F 14.6g</p> <p>桜M/献立⇒ アジの南蛮漬</p>	<p>19 煮サバ</p> <p>E 407kcal P 17.7g F 23.9g</p> <p>桜M/献立⇒ 鶏もも肉の焼き鳥風</p>	<p>20 鶏の唐揚</p> <p>E 441kcal P 14.2g F 26.4g</p> <p>桜M/献立⇒ 赤魚の生姜焼</p>	<p>21 おろしトンカツ</p> <p>E 340kcal P 17.2g F 17.6g</p> <p>いちおし</p> <p>桜M/献立⇒ キャベツメンチカツ</p>	<p>22 肉じゃが&お好み焼</p> <p>E 240kcal P 9.7g F 6.1g</p> <p>桜M/献立⇒ エビフライ&チーズノーデル</p>	<p>23 イカ天チリソース</p> <p>E 353kcal P 14.4g F 19.1g</p> <p>桜M/献立⇒ サワラの西京漬焼</p>
<p>25 焼サケ</p> <p>E 230kcal P 13.4g F 8.6g</p> <p>桜M/献立⇒ 牛肉と野菜の黒胡椒炒め</p>	<p>26 おろしハンバーグ</p> <p>E 287kcal P 12g F 12.3g</p> <p>桜M/献立⇒ チキン竜田揚げ</p>	<p>27 ミートコロケ&チキステーキ</p> <p>E 362kcal P 15.1g F 12g</p> <p>桜M/献立⇒ 焼き肉</p>	<p>28 中華メンチカツ</p> <p>E 481kcal P 19.4g F 24.9g</p> <p>桜M/献立⇒ サバの煮付け</p>	<p>29 アジの南蛮漬</p> <p>E 337kcal P 16.6g F 15.2g</p> <p>いちおし</p> <p>桜M/献立⇒ 鶏のBBQ風焼</p>	<p>30 ヒレカツ</p> <p>E 266kcal P 14g F 8.5g</p> <p>桜M/献立⇒ チーズのせメンチカツ</p>

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、袋をあげご飯にかけて、電子レンジで温めてください。

3つの密を避けましょう!

- ①換気の悪い密閉空間
- ②多数が集まる密集場所
- ③間近で会話や発声をする密接場面

クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

- ・こまめに手洗い・消毒
- ・しっかり食べて免疫力アップ

新型コロナウイルスの集団発生防止対策