

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。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カレンダー掲載の下段(緑文字)に変更になり、
 プラス一皿のお付けとなります。手作りを基調としたより高級感のある逸品をのぞ
 けております。ぜひご賞味くださいませ。

ご案内

☆夏期限定メニューについて
 夏期終了のため9/30(水)を
 もって販売を休止させて頂き
 ます。

☆炊き込みご飯について
 10月度より月2回の、炊き込み
 ご飯が、再開いたします。
 ぜひご賞味下さい！

10/6(火) かやくご飯
 10/30(金) しめじご飯

味付カレー
 クッキング キョート
 オリジナル
 手作り特選カレー
 美味しさを袋に閉じ
 込めました。毎日お届けできます。

お知らせ
 現在、特選カレー開発中の為、
 代替品(食研カレー)での対応となります。
 ご了承下さいませ。

(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
3つの密を避けましょう！ ・こまめに手洗い・消毒 ・しっかり食べて免疫力アップ 手を洗おう 消毒しよう マスクをしよう 炊き込み御飯 旬を盛り込んだ ◆今月の炊込ご飯◆ かやく御飯 10/6(火) E 448kcal P 9.2g F 3.1g しめじ御飯 10/30(金) E 438kcal P 8.9g F 3.1g	5 チンジャオロース & イカ天II* マヨソース E 359kcal P 19.6g F 17.6g 6 焼サバ E 344kcal P 19.5g F 19.9g 7 ソースカツ E 398kcal P 12.4g F 20.8g 8 焼き肉 & アジ大葉梅肉フライ E 360kcal P 16.4g F 20.5g 9 デミグラスハンバーグ E 305kcal P 11.1g F 13.3g 10 チキン南蛮 & フォーハイ E 406kcal P 14.4g F 25.3g	11 サワラの西京焼 E 332kcal P 20.8g F 15g 12 エビフライ E 364kcal P 10.9g F 21.6g 13 麻婆茄子 E 303kcal P 9.5g F 10.4g 14 サケの塩焼き E 247kcal P 22.4g F 8.6g 15 おろしハンバーグ E 395kcal P 15.9g F 18.4g 16 チキン竜田揚げ E 492kcal P 19.6g F 30.2g 17 牛すき煮 & 野菜かき揚げ E 290kcal P 10.4g F 15.6g	18 鶏の唐揚げ E 370kcal P 15.7g F 17.9g 19 牛肉コロッケ E 434kcal P 16.9g F 20.7g 20 鶏のスタミナ焼き E 297kcal P 20.6g F 19.3g 21 シーフードフライ (カニ・カキ・白身魚) E 321kcal P 10.8g F 12.6g 22 サーモンフライ & 豚のエスニック炒め E 302kcal P 6.7g F 13.5g 23 八宝菜 & ニラ饅頭 E 229kcal P 9.7g F 6.9g 24 アジの南蛮漬け E 306kcal P 18.8g F 16.7g	19 肉じゃが & お好み焼 E 236kcal P 9.5g F 5.9g 20 煮込み風ハンバーグ E 406kcal P 14.4g F 25.3g 21 肉じゃが & ホッケ塩焼 E 290kcal P 10.4g F 15.6g 22 サーモンフライミートソース E 306kcal P 18.8g F 16.7g 23 エビカツ & 豆腐ステーキ E 473kcal P 15g F 28.1g 24 カキフライ & タコカツ E 473kcal P 15g F 28.1g	25 煮込み風ハンバーグ E 406kcal P 14.4g F 25.3g 26 肉じゃが & お好み焼 E 236kcal P 9.5g F 5.9g 27 煮込み風ハンバーグ E 406kcal P 14.4g F 25.3g 28 肉じゃが & お好み焼 E 236kcal P 9.5g F 5.9g 29 煮込み風ハンバーグ E 406kcal P 14.4g F 25.3g 30 肉じゃが & お好み焼 E 236kcal P 9.5g F 5.9g 31 煮込み風ハンバーグ E 406kcal P 14.4g F 25.3g
桜M/献立⇒ エビフライ & ホキフライ 桜M/献立⇒ 赤魚西京漬焼 桜M/献立⇒ 天ぷら盛り合わせ 桜M/献立⇒ 粗挽きメンチカツ 桜M/献立⇒ 鮭の香り焼 桜M/献立⇒ 肉じゃが & ホッケ塩焼	桜M/献立⇒ イタリアンハンバーグ 桜M/献立⇒ サバの煮付け 桜M/献立⇒ 鶏の唐揚げ 桜M/献立⇒ イカ天チリソース & 八宝菜 桜M/献立⇒ ヒレカツ 桜M/献立⇒ サーモンフライミートソース	桜M/献立⇒ 極厚ローストンカツ 桜M/献立⇒ サバの塩焼き 桜M/献立⇒ チーズハンバーグ 桜M/献立⇒ サンマの塩焼き 桜M/献立⇒ すき焼風コロッケ 桜M/献立⇒ エビカツ & 豆腐ステーキ	桜M/献立⇒ 南蛮クノードル 桜M/献立⇒ 豚肉の香味焼き 桜M/献立⇒ カレーの唐揚げ 桜M/献立⇒ サケの幽庵焼き 桜M/献立⇒ トンカツ玉とじ風 桜M/献立⇒ カキフライ & タコカツ	桜M/献立⇒ 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。

白ご飯 E 414kcal P 7.3g F 1.4g