

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、プラス一品のお届けとなります。手作りと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、ぜひご試味くださいませ。

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 11/5 (木)
 E 448kcal P 9.2g F 3.1g

しめじ御飯 11/27 (金)
 E 438kcal P 8.9g F 3.1g

味工房京都 京都 味工房
 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。

月	火	水	木	金	土
2 鶏唐揚げ & 目玉風オムレツ E 389kcal P 15.1g F 23.4g 桜M/献立⇒ イカマヨ&麻婆豆腐 9 焼き肉 & イカリングフライ E 466kcal P 13.3g F 29.6g 桜M/献立⇒ 中華メンチカツ 16 アジフライ 梅タルタルソース E 365kcal P 12.7g F 23.5g 桜M/献立⇒ 極厚ローストンカツ 23 勤労感謝の日 30 トンカツ玉とじ風 E 357kcal P 16.9g F 18.3g 桜M/献立⇒ 照焼豆腐ハンバーグ	3 文化の日 文化の日 10 サバの煮付け E 358kcal P 15.1g F 19.9g 桜M/献立⇒ 鶏のマーメレード焼き 17 チキン南蛮 E 333kcal P 28.4g F 14.5g 桜M/献立⇒ エビフライ玉とじ風 24 デミグラスハンバーグ E 430kcal P 18.4g F 22.8g 桜M/献立⇒ 串カツ盛り合わせ 31 七五三	4 八宝菜 E 279kcal P 12.4g F 9.8g 桜M/献立⇒ コーンフライ&ベイクドエッグ 11 肉じゃがコロケ & サンマみりん風焼 E 424kcal P 16.4g F 21.5g 桜M/献立⇒ きのこハンバーグ 18 チーズinメンチカツ E 384kcal P 10.7g F 24g 桜M/献立⇒ サバの煮付け 25 エビフライ & 厚揚げチャンプル E 391kcal P 12.3g F 21.4g 桜M/献立⇒ 鶏の照焼 31 七五三	5 鶏肉のネギ塩焼き E 358kcal P 18.6g F 20.9g 桜M/献立⇒ カキフライ 12 サーモンブライ ミートソース E 397kcal P 6g F 22.7g 桜M/献立⇒ 天ぷら盛り合わせ 19 サケの塩焼 E 295kcal P 16.4g F 7.7g 桜M/献立⇒ カニ玉&エビチリ 26 チキン竜田揚げ E 498kcal P 20.4g F 44.3g 桜M/献立⇒ ビーフカツ 31 七五三	6 デミカツ E 365kcal P 12.7g F 18.6g 桜M/献立⇒ サバのカレー焼 13 カニ玉 & 麻婆豆腐 E 247kcal P 9.1g F 12.8g 桜M/献立⇒ ブリの照り焼き 20 ヒレカツ & ハムステーキ E 310kcal P 13.4g F 14.1g 桜M/献立⇒ 豚肉生姜焼き 27 焼きサバ E 296kcal P 13.3g F 17.6g 桜M/献立⇒ 八宝菜 & 春巻き 31 七五三	7 照焼ハンバーグ E 314kcal P 13.5g F 16g 桜M/献立⇒ すき焼風コロケ 14 牛すき煮 & 野菜かき揚げ E 306kcal P 9.2g F 18.7g 桜M/献立⇒ 鶏の唐揚げ 21 麻婆茄子 & イカ天チリソース E 279kcal P 11.6g F 13.5g 桜M/献立⇒ 鶏ももみぞれ煮 28 酢豚 E 402kcal P 12.2g F 17.8g 桜M/献立⇒ サケの西京焼 31 七五三

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
 ※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。

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