令和3年3月度

Cooking KYOTO クッキング キョート

日替り弁当

MARCH 3 2021

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

◆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。桜弁当の成分は、別紙専用献立表をご覧頂くか、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＝

※桜容器もレンジ対応の材質に変更致しました。

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しておりますので、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

野菜と牛肉の旨味が、溶け込んだ濃厚な味わいのビーフカレーです。

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。

手を洗おう　消毒しよう　マスクをしよう

3つの密（密閉・密集・密接）を避けましょう！

- こまめに手洗い・消毒
- 咳エチケットの励行
- 換気・湿度管理に気を付けよう
- 充分な睡眠としっかり食事を食べて笑顔で免疫力アップ

月

1 イカ天甘辛だれ
E 354kcal P 11.2g F 22g

桜メイン献立⇒ 照焼ハンバーグ

8 塩じゃがコロッケ＆イワシ生姜煮
E 428kcal P 18.5g F 23.1g

桜メイン献立⇒ チキンのエビマヨソース

15 ビビンバ風焼肉
E 328kcal P 17.2g F 13.7g

桜メイン献立⇒ 赤魚唐揚げ葱ソース

22 カニ玉＆春巻＆餃子
E 301kcal P 11.7g F 18.3g

桜メイン献立⇒ アジの照焼き

29 おろしハンバーグ
E 387kcal P 12.5g F 18.1g

桜メイン献立⇒ カレールウコロッケ

火

2 チーズinメンチカツ
E 338kcal P 10.5g F 18.7g

桜メイン献立⇒ サケのちゃんちゃん焼風

9 麻婆厚揚げ＆エビチリ
E 296kcal P 8.5g F 13.8g

桜メイン献立⇒ サバの塩麹焼き

16 肉じゃが＆アジフライ
いちおし

E 333kcal P 13.1g F 15.6g

桜メイン献立⇒ ササミしそ巻フライ

23 菜の花コロッケ＆タラカレーパン粉焼
E 375kcal P 21.6g F 14g

桜メイン献立⇒ 極厚ローストンカツ

30 サバの西京漬焼き
E 385kcal P 16.4g F 24.9g

桜メイン献立⇒ 天ぷら盛り合わせ

水

3 焼サバ
E 300kcal P 17.3g F 16.3g

桜メイン献立⇒ カニ玉＆点心

10 赤魚の揚げ煮
E 294kcal P 13.5g F 6.4g

桜メイン献立⇒ 厚切りメンチカツ

17 油淋鶏
E 404kcal P 19.3g F 19.4g

桜メイン献立⇒ チーズハンバーグ

24 鶏の照焼
E 434kcal P 18.8g F 17.1g

桜メイン献立⇒ チンジャオロース

31 味噌カツ
E 408kcal P 13.9g F 23.3g

桜メイン献立⇒ 鶏もも肉焼鳥風

木

4 エビカツ＆グラタン
いちおし

E 394kcal P 13.3g F 19.7g

桜メイン献立⇒ チキン竜田揚げ

11 イタリアンハンバーグ
E 486kcal P 18.9g F 30.5g

桜メイン献立⇒ 串カツ盛り合わせ

18 ハムステーキカツ
E 370kcal P 14.8g F 17.9g

桜メイン献立⇒ サワラの西京漬焼き

25 中華メンチカツ
E 381kcal P 16.2g F 18.4g

桜メイン献立⇒ 焼きサバ

金

5 鶏の唐揚＆目玉風オムレツ
E 368kcal P 15.9g F 16.9g

桜メイン献立⇒ 肉野菜の黒胡椒炒め

12 チキン南蛮＆フヨーハイ
いちおし

E 363kcal P 15.7g F 19.1g

桜メイン献立⇒ エビフライ＆白身フライ

19 白身魚フライ ミートソース
E 440kcal P 7.9g F 31.5g

桜メイン献立⇒ 鶏の唐揚げ

26 エビフライ
いちおし

E 363kcal P 12.4g F 15.1g

桜メイン献立⇒ イカ天チリソース

炊き込み御飯。 旬を盛り込んだ

◆ 今月の炊込ご飯 ◆ 注目

かやく御飯 3/16（火）
E 448kcal
P 9.2g
F 3.1g

筍御飯 3/30（火）
E 423kcal
P 9.3g
F 3.1g

土

6 肉豆腐
E 298kcal P 21.2g F 12.6g

桜メイン献立⇒ サケの西京漬焼き

13 サケの塩焼き
E 293kcal P 16.8g F 14.4g

桜メイン献立⇒ 酢豚＆春巻き

20 春分の日

27 サワラの竜田揚げ
E 364kcal P 16.7g F 20.5g

桜メイン献立⇒ 肉じゃが

白ご飯 E 414kcal P 7.3g F 1.4g 主食込みの成分は左記数値を加算して下さい。

※表示成分には、主食が含まれておりません。

㈱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㈹ ・ FAX 075(311)9586
献立に関するメールでのお問合せ eiyoushi@cooking-kyoto.co.jp

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。