

クッキング キョート
日替り弁当

2014
FEBRUARY

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 笹崎 妙子

◆昼食はPM1:00までにお召上がり下さい。
◆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

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

月	火	水	木	金	土
<p>◆ 今月の炊込ご飯</p> <p>きのこ御飯 2/7 (金) E 438kcal P 8.9g F 3.1g かやく御飯 2/18 (火) E 448kcal P 9.2g F 3.1g</p>					
1	2	3	4	5	6
肉豆腐 E 254kcal P 17.8g F 10.9g	ミックスフライ (エビ、白身魚、ささみ) E 389kcal P 15.5g F 24.7g	ハンバーグ トマトソース E 396kcal P 17.1g F 20.3g	八宝菜 E 222kcal P 16.2g F 10.6g	チキン唐揚 E 343kcal P 16.8g F 16.4g	サバの塩焼 E 303kcal P 19g F 14.3g
カニクリームコロッケ	桜弁当⇒	桜弁当⇒	桜弁当⇒	桜弁当⇒	桜弁当⇒
7	8	9	10	11	12
野菜コロッケ E 361kcal P 13.8g F 16g	サケの塩焼 E 245kcal P 16.3g F 12.6g	建国記念の日	目玉フライ E 305kcal P 11.5g F 14.5g	イカ天 オーロラソース E 314kcal P 10.4g F 17.8g	チキンのレモン風味ステーキ E 375kcal P 20g F 18.9g
アジのタンダー風焼	桜弁当⇒	桜弁当⇒	桜弁当⇒	桜弁当⇒	桜弁当⇒
13	14	15	16	17	18
おからフライ E 324kcal P 14.4g F 11.1g	メンチカツ E 424kcal P 21g F 20.6g	和風ミックス (焼サケ、白身万、竹輪天) E 297kcal P 19.4g F 12g	ポーク竜田 E 376kcal P 13.7g F 21.3g	アジ大葉梅肉フライ E 300kcal P 12.6g F 14.9g	デミグラスハンバーグ E 414kcal P 19.4g F 21g
ハムカツ	桜弁当⇒	桜弁当⇒	桜弁当⇒	桜弁当⇒	桜弁当⇒
19	20	21	22	23	24
エビカツ E 441kcal P 16.4g F 24.1g	エビフライ E 414kcal P 19.4g F 21g	和風豆腐ハンバーグ E 347kcal P 17.8g F 13.6g	イタリアン麻婆豆腐 E 489kcal P 25.3g F 24.4g	照焼チキン E 368kcal P 22.9g F 21.4g	煮サバ E 281kcal P 19.3g F 14.1g
肉野菜の黒胡椒炒め	桜弁当⇒	桜弁当⇒	桜弁当⇒	桜弁当⇒	桜弁当⇒
25	26	27	28	29	30
チキン竜田揚 E 294kcal P 12.3g F 14.2g	サケの香焼 E 294kcal P 12.3g F 14.2g	中華メンチカツ E 489kcal P 25.3g F 24.4g	天ぷら盛り合わせ E 368kcal P 22.9g F 21.4g	チーズ入りとんかつ E 414kcal P 19.3g F 14.1g	
桜弁当⇒	桜弁当⇒	桜弁当⇒	桜弁当⇒	桜弁当⇒	

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、袋をあけご飯にかけて、電子レンジで温めてください。

1日限定50食! 完全予約制
ご注文はお早めに!
販売は(月~金)迄です。

300円弁当 ¥300 (税込)
(本価価格¥286)

主業の内容は、毎日変更ございません。
第五弾の献立・販売日等、決まりましたら、別紙にてご案内させていただきます。

表示写真はイメージです、
野菜等は仕入の都合上変更させていただきます。

《ご注文方法》
予約制ですので、前営業日の午後1時までに、
食数注文書が電話で、商品名と数量をお申し込み下さい。
※納品当日の変更はお受け出来かねます。
※土・日・祝の販売は、致しておりません。

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

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。
主食みの成分は左記数値を加算して下さい。