



7 MONTHLY MENU

July 2020

管理栄養士が考えた今月のメニューー

ヘルシー デラックス	エネルギー (00kcal)	たんぱく質 (00g)	脂質 (00g)	炭水化物 (00g)	食塩相当量 (00g)
---------------	-------------------	----------------	-------------	---------------	----------------

※記載されているカロリー、栄養成分の値は并当一个分ですが、あくまでも目安です。栄養素の摂取量を保証するものではありません。

月	火	水	木	金
		1 食感良い筍を四川炒めに	2 ポム酢ジュレで清涼感を	3 夏バテ対策に豚の
		ヘルシー 494 デラックス 709	ヘルシー 497 デラックス 758	ヘルシー 455 デラックス 668
		8 海老は高たんぱく質	9 和牛は日本が誇るお肉	10 赤ワインで抗酸化作用を
		ヘルシー 462 デラックス 699	ヘルシー 491 デラックス 750	ヘルシー 416 デラックス 611
		14 ごまでミネラルと食物繊維を	15 ご当地グルメ・会津	16 厚揚げは豆腐の3倍の鉄分！
		ヘルシー 442 デラックス 658	ヘルシー 426 デラックス 615	ヘルシー 487 デラックス 710
		20 カフェ飯風おかず☆	21 ふっくら煮込み	22 海の日にちなんで
		ヘルシー 536 デラックス 811	ヘルシー 442 デラックス 658	ヘルシー 426 デラックス 615
		27 焼肉のたれがソースに	28 サクサク竜田	29 中華の定番"海老チリ"
		ヘルシー 445 デラックス 672	ヘルシー 500 デラックス 739	ヘルシー 557 デラックス 880
		30 お楽しみメニュー	31 お楽しみメニュー	32 お楽しみメニュー
		ヘルシー 481 デラックス 740	ヘルシー 561 デラックス 873	ヘルシー 477 デラックス 643
		3 夏バテ対策に豚の	4 ポム酢ジュレで清涼感を	5 豚しゃぶ・夏野菜のポム酢ジュレソース
		ヘルシー 455 デラックス 668	ヘルシー 497 デラックス 758	ヘルシー 497 デラックス 758
		10 赤ワインで抗酸化作用を	11 和牛は日本が誇るお肉	12 厚揚げは豆腐の3倍の鉄分！
		ヘルシー 416 デラックス 611	ヘルシー 491 デラックス 750	ヘルシー 487 デラックス 710
		17 白きくらげは美容食？！	18 厚揚げは豆腐の3倍の鉄分！	19 鶏肉の信田巻きと大根の含め煮
		ヘルシー 416 デラックス 611	ヘルシー 487 デラックス 710	ヘルシー 447 デラックス 627
		24 お休み	25 お休み	26 お休み
		31 あま〜いブランド玉葱	32 あま〜いブランド玉葱	33 あま〜いブランド玉葱
		ヘルシー 475 デラックス 699	ヘルシー 475 デラックス 699	ヘルシー 475 デラックス 699

※写真はイメージです ※当店のお弁当はアレルギーに対し特別な配慮はしておりません。ご了承ください。 ※仕入れの状況により、予告なく内容を変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

※📷マークは写真で紹介しているメニューです。

オフィス、施設、お店などへお届けします。1個から無料配達

当井のお京のダイニング(くら)

〒617-0823 京都府長岡京市長岡1-4-3

FAX 075-952-8812

【お届け日前日まで】

TEL 075-952-8807

【当日 10:00 まで】

※ 17:00以降は担当者不在の為、FAXか翌日お電話にてご連絡ください。
 ※ 締切時間前後はお電話が大変混み合いますので、前日またはなるべくお早めの時間までご注文をお願いいたします。**【注意】**当日で好評いただきましたと、時間前に完売する事もございます。

店鋪番号 007

種類・量とも
に満足したい

ご飯
大盛り
500円(税込)

日替わり
デザートス弁当

500円(税込)

カロリー目安750kcal

色々なものを
少しずつ食べ
たい

日替わり
ヘルシー弁当

400円(税込)

カロリー目安550kcal

べてのお年当に飼育せ、お漬物がつきます。・前日までにご注文をいただいたお味噌汁にはお味噌汁をサービス中

議等のお弁当、オードブルも承ります。内容、価格などお気軽にご相談ください。

上入れの都合により、3日前までのご注文をお願いします。

生産面には注意していますが、配達後は冷却弁当容器は電子レンジに対応しています。

※ 17:00 以降は担当者不在の為、FAX が翌日お電話にてご連絡ください。

※締切時間前後はお電話が大変混み合いますので、前日またはなるべくお早めの時間までにご注文をお願いいたします。**注意** 当日で好評いただきましたと、時間前に完売する事もございます。

店鋪番号 007