9 September 2020 MONTHLY MENU

管理栄養士が考えた今月のメニュー

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

※記載されているカロリー、栄養成分の値は弁当一個分ですが、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 ゆず・すだち等の果汁入り

- ハンバーグ・5種果汁の大根おろしソース
- やみつき! マヨたまごフライ
- 鶏さつまの生姜醤油
- かぶと彩野菜の梅和え
- おまかせのデザート

	HC				
	558	13.7	20.6	77.6	2.5
DX	861	20.4	36.7	109.4	3.4

2 ご当地グルメ・新潟

- 新潟タレカツ風チキンカツ
- お楽しみの1品
- さわらの西京焼き
- アスパラの旨塩炒め
- 切干の炒めなます～ゆず風味～

	HC				
	447	13.2	12.1	70.2	1.9
DX	660	19.5	19.8	99.1	2.7

3 肉＋野菜のバランス◎

イチオシ

- 牛肉と白菜のすき焼き風
- 栄養豊富! 肉詰め山芋天
- ちくわの磯辺揚げ
- 春菊の辛子和え
- じゃことキャベツの塩昆布サラダ

	HC				
	463	13.7	11.6	75.0	2.4
DX	641	18.5	16.2	104.0	3.3

4 9/6(黒)の日にちなんで

プレミアム

- 合鴨とまっ黒大根のおかず仕立て
- 3種きのこのふわらか豆腐・ホタテあん
- タレ付炭火焼き鶏つくね
- 黒いひじきと人参の煮物
- 北海道産あずきの黒いあんころ餅

	HC				
	516	12.8	16.1	77.8	2.2
DX	727	17.6	25.1	104.6	3.0

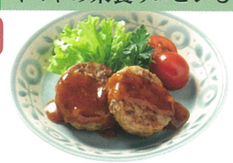
7 お弁当の人気者♪

- 若鶏の唐揚げ
- カルシウム豊富　あじの南蛮漬け
- 豆乳入りふっくらがんも煮
- ヤングコーンのバター醤油炒め
- ポテトサラダ

	HC				
	518	14.7	18.9	71.0	2.1
DX	882	26.1	39.5	103.3	3.0

8 トマトの栄養リコピンも

大人気!



- 粗挽き肉ハンバーグ・トマトソース
- さんまの梅肉大葉フライ
- 竹の子とパプリカのごま油炒め
- おまかせの副菜
- ブロッコリーとコーンの鰹ドレッシングサラダ

	HC				
	521	13.7	18.4	73.6	1.9
DX	776	20.9	30.5	101.8	2.8

9 ぷりっ! サクッ!

- 海老カツ・ソース
- ちくわとキャベツのカレー炒め
- ハムステーキ
- 3種海藻とインゲンのネバネバ和え
- カニカマとカリフラワーのタルタルサラダ

	HC				
	467	13.3	14.8	68.1	2.1
DX	651	18.2	20.0	96.7	2.8

10 柔らかハーブチキン

- ハーブチキンと彩り野菜
- サーモンとほうれん草のクリーミィフライ
- 高野豆腐そぼろあん
- ごぼうと人参の甘辛炒め
- オクラ入り松前漬け

	HC				
	466	12.8	12.2	75.2	2.3
DX	693	18.3	21.0	106.1	3.2

11 ピーマンはVC(ビタミン)が豊富

おすすめ

- 牛肉と竹の子のチンジャオロース風
- 北海道産肉じゃがコロッケ
- 結びこんにゃくの和風煮～山椒風味～
- 白菜の豆乳炒め煮
- フルーツ！アップルマンゴー

	HC				
	430	9.4	9.6	75.8	1.9
DX	655	14.1	17.1	110.0	2.8

14 根菜類が美味しい季節☆

今が旬

- 甘辛豚・秋野菜のこってり炒め
- EPA・DHA豊富! さばの梅しそフライ
- 海老グラタン
- 切干大根煮
- 枝豆ともずくの酢の物

	HC				
	504	14.0	15.2	75.3	2.4
DX	762	20.2	26.4	107.1	3.1

15 照焼きダレが絶妙

- 照焼きチキンステーキ
- イカとオクラの落とし揚げ・和風あん
- 里芋の煮ころがし
- ほうれん草と春雨の中華和え
- マカロニサラダ

	HC				
	521	15.4	15.7	78.4	2.5
DX	772	24.6	26.3	107.1	3.5

16 豚のVB1(ビタミン)は疲労回復に

- 豚しゃぶの明太おろし～野菜添え～
- 新潟県舞茸豆腐ハンバーグ・利尻昆布だし
- スナップエンドウのピリ辛炒め
- ひじきのアンチョビ炒め
- かぼちゃと赤インゲン豆のサラダ

	HC				
	519	12.0	19.5	72.4	2.0
DX	793	18.0	34.8	99.1	2.8

17 秋の味覚たっぷり

新メニュー

- チキン・さつま芋・きのこのデミトマ煮
- サクッとカニ爪フライ
- 焼きなすの田楽風
- カリフラワーとパプリカのマリネ
- しらすとわかめの山椒サラダ

	HC				
	452	14.8	10.5	73.9	2.5
DX	696	23.5	18.3	108.0	3.1

18 八宝＝たくさんの宝

- ぷりぷり海老入り! 八宝菜
- お楽しみの揚げ物
- ベーコンとコーンのバター醤油
- 大根ときゃらぶきの煮物
- 梅なめ茸と枝豆のサラダ

	HC				
	476	14.8	12.4	76.0	2.6
DX	720	22.8	21.2	108.4	3.6

21

お休み

22

お休み

23 梅としそで抗酸化作用

- 若鶏ささみの梅しそ揚げ
- 肉詰め油揚げの炊いたん
- さばの塩焼き
- おまかせの副菜
- ポテトサラダ～トリュフの香り～

	HC				
	535	16.7	19.5	69.9	2.1
DX	752	23.2	28.0	97.0	2.9

24 秋分の日にちなんで

プレミアム

- とろーり月見メンチカツ
- 蒸し鶏・栗・さつま芋・秋野菜の白和え
- ふぐ白子つみれ～和風あん～
- 旬のヘルシーきのこマリネ
- 秋の味覚　国産マロンロールケーキ

	HC				
	543	15.1	17.4	80.3	2.2
DX	810	23.1	28.3	113.6	3.1

25 洋食のデミハンバーグ

- デミグラスソースの煮込ハンバーグ
- 秋刀魚(さんま)の竜田揚げ～柚子おろし～
- 切干大根煮
- もやしとチンゲン菜のナムル
- 店主おすすめの1品

	HC				
	461	13.3	12.2	74.0	2.4
DX	700	20.7	21.0	105.8	3.1

28 まろやかチキンカレー

こだわり

- バターチキンカレー煮込み
- 白身魚フライ～3種のチーズ入りソース～
- 国産肉団子の黒酢あん
- 干豆腐(ほしどうふ)の高菜和え
- マカロニサラダ

	HC				
	492	15.5	14.6	72.3	2.2
DX	699	22.1	21.3	100.9	2.8

29 牛タンごろごろ

- 牛タンメンチカツ
- シーフードときのこのアヒージョ風
- ひじき煮
- 小松菜の胡麻和え
- カニカマとくわいの青しそ風味サラダ

	HC				
	431	15.4	11.0	70.9	2.0
DX	646	25.1	19.5	100.1	2.5

30 サクサクチキン

- チキン竜田～和風おろし～
- さばの味噌煮
- きんぴらごぼう
- わかめとネギのサクサク醤油炒め
- ビーツと彩り野菜のマスタードマヨサラダ

	HC				
	542	17.1	18.3	76.1	2.3
DX	832	28.3	30.6	108.5	3.0

※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。

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

種類・量ともに満足したい

ご飯大盛り

日替わり
デラックス弁当
500円(税込)
カロリー目安750kcal

・すべてのお弁当に卵焼き、お漬物がつきます。・前日までにご注文をいただいたお客様にはお味噌汁をサービス中！
・**会議等のお弁当、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。
※仕入れの都合により、3日前までのご注文をお願いします。
※衛生面には注意していますが、配達後は涼しい所に置き、**当日14:00までにお召し上がりください。**
※お弁当容器は電子レンジに対応しています。

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**

長岡京のお弁当　ダイニング空（くう）
〒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にご注文をお願いいたします。 注意 当日ご好評いただきますと、時間前に完売する事もございます。

店舗番号 007