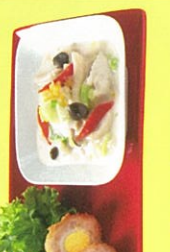
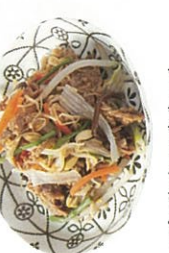


MONTHLY MENU

管理栄養士が考えた今月のメニュー

ヘルシー	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)
デラックス					

※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	2	3	4
	ジュエシーでさっぱり	あま〜いブランド玉葱	濃厚なうま味が凝縮！	冬に食べたい鍋料理1位
				
	⑩ 甘味が特徴! キャベツメンチカツ 秋刀魚の甘露煮 まんまるごま豆腐 春菊のナムル しらすとわかめのやみつきサラダ HC 494 14.1 16.0 71.3 2.4 DX 762 22.3 28.2 100.4 3.0	⑨ 淡路島産玉葱入りハンバーグ・大根おろし カレイのフライ〜黒酢あん〜 あおさ入りひじきの練り天 ほうれん草の胡麻和え お出汁煮里芋のマッシュ和サラダ HC 484 17.7 12.5 73.3 2.3 DX 723 27.9 21.0 102.4 3.0	⑧ スペシャル ⑨ アペシヤル ⑩ 絶品! オマールエビのビスク風コロック ⑪ きたあかりポテト・合鴨のミートソースがけ 鶏さつまいもの生薑醤油 ヤングコーンのきんぴら 店主おすすめ1品 HC 620 14.2 20.3 92.1 2.4 DX 884 18.7 31.9 126.5 3.0	イチオシ ⑩ 牛肉と厚揚げのすき焼き風 さばの竜田揚げ〜チリソース〜 大根ときやぶきの煮物 モロヘイヤのおかか和え グリーントマトのピクルスと野菜のマリネ HC 446 12.7 12.2 69.5 2.4 DX 678 20.4 21.1 98.5 3.2
	8	9	10	11
	大雪の日になんで	ぷりッサクッ	やわらか味噌チキン	さっぱりポン酢ジュレ
				
	⑩ うずら卵のスコッチエッグ ⑪ いずみ鶏と白菜の聖護院無柚子おろし煮 じゃこつ旬の小松菜のおかか和え 国産さつまいもとかぼちゃのマスタードデリサラダ ベルギーワッフル HC 506 12.5 15.1 77.6 2.1 DX 745 19.2 25.1 107.3 3.1	⑩ 海老カツ〜ソース〜 バジルソーセージと野菜の豆乳クリーム ちくわの磯辺揚げ ひじき煮 サーモンと枝豆のマヨサラダ HC 488 15.2 13.9 74.3 2.3 DX 713 21.7 22.2 104.4 3.2	⑩ 味噌ダレチキン・胡麻和え野菜添え 花咲イカの天ぷら・甘辛ダレ 切干大根煮 牛豆腐の麻菜和え 春雨の中華サラダ HC 410 12.4 7.6 70.5 2.2 DX 606 19.6 12.9 99.3 3.2	⑩ チキン竜田〜昆布ポン酢ジュレ〜 シーフードとアスパラのアヒージョ風 豆乳入りふくらがらもちも煮 山形郷土料理・おみ漬け〜と野菜の和え物 3 種海菜とオクラのネバネバサラダ HC 519 18.3 18.0 73.2 2.5 DX 819 30.3 32.3 107.7 3.3
	14	15	16	17
	ヒレ肉はVBIが豊富	"ブチ贅沢"なソース	今月のスペシヤル	チーズのкок+肉が絶妙
				
	⑩ ヒレカツ〜ソース〜 骨まで食べられる! にしんの煮付け 結びこんにやくの和風煮〜山椒風味〜 おまかせの副菜 カニカマとカリフラワーのタルタルサラダ HC 441 14.1 11.7 68.1 1.9 DX 651 22.5 18.9 94.7 2.3	⑩ 粗挽き肉ハンバーグ・トリュフ醤油ソース あじの竜田揚げ・和風梅おろし煮風 人参とえのきの明太子炒め もやしとチンゲン菜のナムル ポテトサラダ HC 485 14.8 15.4 69.7 2.3 DX 727 24.2 25.2 97.4 3.1	⑩ スペシャル ⑪ 元祖! 中津からあげ「もりり」監修竜揚げ ⑫ なすの挽肉たっぷり柚子そばろあんかけ ピリ辛イカのちぎり揚げ 大豆とごぼうの味噌炒め サラダこんにやくと水菜のピーナッツがらめ HC 519 15.2 18.0 71.2 2.3 DX 792 22.6 31.2 100.7 3.1	⑩ 豚しゃぶ・野菜の3種チーズドレッシング 白身魚フライ・BBQ ソース ハムステーキ わかめとネギのサクサク醤油ゆめ かぼちゃと旅インゲン豆のサラダ HC 532 13.2 19.9 73.2 2.2 DX 750 18.8 29.1 100.2 2.7
	21	22	23	24
	洋食のデミハンバーグ	お肉+野菜で健康	爽やかゆず+おろし	牛タンごろごろ
				
	⑩ ハンバーグ〜デミグラスソース煮込み〜 たっぷりつづつぷろコーンフライ 高野豆腐と卵の煮物 コロコロさつま芋のバター醤油 オクラ入り松前漬 HC 504 12.5 11.6 85.1 2.4 DX 739 18.1 19.3 120.3 3.5	⑩ 野菜たっぷり牛肉のビビンバ お楽しみ揚げ物 軟骨入り照り焼き肉団子 小松菜の辛子和え マカロニサラダ HC 508 13.7 17.9 71.1 2.8 DX 720 19.5 26.1 99.2 3.9	⑩ 三元豚の豚カツ〜さっぱり柚子おろし〜 ちくわとキャベツのカレー炒め さばの塩焼き ベーコンと切干大根のペペロンチーノ 梅なめ豆と枝豆のサラダ HC 476 15.1 13.8 70.9 2.3 DX 701 20.9 22.2 101.5 3.2	⑩ 牛タンメンチカツ ワンタン入り! 八宝菜 小なすの揚げ浸し おまかせの副菜 鉄分! ひじきとほうれん草の京人参ドレッシング HC 437 10.7 11.9 69.8 2.0 DX 671 16.4 21.3 100.2 2.8
	28	29	30	31
	お休み	お休み	お休み	お休み

※写真には写真で紹介しているメニューです。
※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、ご予約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

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 以降は担当者が不在の為、FAX か翌日お電話にてご連絡ください。

※ 切替時間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します。

【注意】 当日ご好評いただきましたと、時間前に完了する事がございます。

店舖番号 007

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50kcal

日替わり
デラックス弁当

500円(税込)
カロリー目安750kcal

ご飯
大盛り

種類・量ともに
満足したい

・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、価格なども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
※お弁当容器は電子レンジに対応しています。