1 January 2021 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 お休み
4 お休み	**5** ほか弁 お休み	**6** ほか弁 お休み	**7** サクッ新食感！ 食べる醤油	**8** 新年の幸せを願って

こだわり

- チキンステーキ・サクサク醤油ダレ
- お楽しみの揚げ物
- ひじき煮
- 彩り野菜のキッシュ風オムレツ
- じゃことキャベツの塩昆布サラダ

HC	595	17.5	20.9	82.4	2.3
DX	901	28.3	36.5	112.2	3.4

おすスペシャル

- 「腰が曲がるまで長生き」海老チリ
- 赤坂離宮監修　筍と豚肉の春巻き
- 春を告げる　菜の花の白和え
- 「子孫繁栄」里芋の煮ころがし
- 店主おすすめの１品

HC	459	10.9	8.3	83.4	1.9
DX	640	14.8	12.3	114.6	2.4

11	12	13	14	15
お休み	スタミナ！ 豚焼肉	カツに甘辛醤油ダレを	明太子の日にちなんで	柚子（ユズ）の香りで爽やかさ＋

- 豚焼肉・旬の野菜添え
- 長崎県産アジフライ・さっぱり梅ソース
- 高野豆腐そぼろあん
- トマト仕立て・ほうれん草チーズパイ
- ポテトサラダ

HC	521	15.3	18.9	69.5	2.4
DX	770	23.3	31.1	94.8	3.4

ご当地

- 新潟タレカツ風チキンカツ
- 豆腐ハンバーグ・和風ソース
- 切干大根煮
- 揚げ小なすの中華和え
- サーモンと枝豆の３種チーズのシーザーサラダ

HC	502	15.1	17.3	69.3	2.6
DX	729	21.6	27.6	95.5	3.6

プレミアム

- 唐揚げ～明太マヨネーズ～
- 牛肉・筍・アスパラのおろし煮風
- 旬の小松菜のお浸し
- 国産さつまいものマスタードサラダ
- いちご風味のあんころ大福

HC	495	12.3	11.5	83.7	2.1
DX	825	22.0	28.3	118.3	3.5

- ピーマン肉詰めフライ
- 合鴨ロースとカブの塩麹柚子仕立て
- 鮭の塩焼き
- 結びこんにゃくの和風煮～山椒風味～
- カニカマとカリフラワーのタルタルサラダ

HC	496	17.7	15.3	70.3	2.2
DX	754	24.6	26.5	101.8	3.1

18	19	20	21	22
ふっくら煮込みハンバーグ	鶏チリがカツに！	大寒（だいかん）	旬をカレーと共にどうぞ	ご飯との相性抜群！

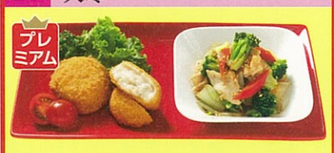
- デミグラスソースの煮込ハンバーグ
- 白身魚フライ・昆布ポン酢ジュレ
- 豆乳入りふっくらがんも煮
- 切干大根のピリ辛四川風
- 春野菜のはんなり和え～浅漬け～

HC	429	13.1	9.9	69.6	2.4
DX	631	19.5	15.6	99.9	3.4

おすすめ

- 鶏肉チリソースカツ
- さばの醤油煮
- 大根ときゃらぶきの煮物
- おまかせの副菜
- マカロニサラダ

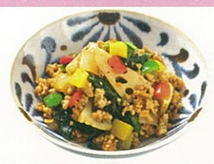
HC	486	14.5	15.1	69.9	2.6
DX	735	23.3	25.2	99.1	3.3



プレミアム

- 北海道産ホタテのクリームコロッケ
- いずみ鶏と旬野菜の胡麻味噌ダレ
- 根菜つみれ～甘辛ダレ～
- エリンギと卵の塩炒め
- 直炊きカスタード入りリンゴのシブースト

HC	512	13.0	17.1	73.1	2.2
DX	761	19.2	27.3	105.0	3.3



- 挽き肉と冬野菜のトマトドライカレー
- 厚切りひとくちイカフライ～ソース～
- ひじき煮
- 鶏さつまの生姜醤油
- しらすとわかめのやみつきサラダ

HC	497	14.4	14.5	72.7	2.8
DX	691	20.0	19.9	101.2	3.5

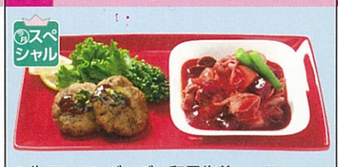
- サクサクフライドチキン
- カルシウム豊富　あじの南蛮漬け
- 高野豆腐と花麩の煮物
- カリフラワーニョッキのアンチョビ和え
- 店主おすすめのサラダ

HC	588	17.4	20.7	80.7	2.2
DX	910	27.0	35.7	116.7	2.9

25	26	27	28	29
人気の海老カツタルタル	ゴロッと牛タンハンバーグ	カフェ飯風おかず☆	食物繊維が豊富	軟骨のコリコリ食感も

- 海老カツ・タルタルソース
- お楽しみの１品
- 軟骨入り照り焼き肉団子
- 竹の子とパプリカの塩麹きんぴら
- ポテトサラダ

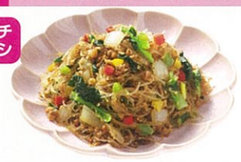
HC	501	13.2	16.4	72.8	2.3
DX	708	18.7	23.8	101.6	3.0



おすスペシャル

- 牛タンハンバーグ～和風生姜ソース～
- ウクライナの伝統料理! 豚肉のボルシチ
- ピリ辛イカのちぎり揚げ
- きのことネギのバター醤油炒め
- 春菊と豆もやしのナムル

HC	466	14.7	13.1	69.6	2.5
DX	701	22.5	21.8	99.0	3.6



イチオシ

- 冬野菜と鶏肉のガパオ（バジル）炒め
- サクサク衣! ハムカツ
- 切干大根煮
- 小松菜の胡麻和え
- お出汁煮里芋のマッシュ和サラダ

HC	458	12.5	10.3	76.2	2.4
DX	689	19.0	18.0	108.8	3.1

- 牛肉とごぼうのおかず風きんぴら
- 大阪風!? ガリ入りメンチカツ
- さばの塩焼き
- 厚揚げのピリ辛煮
- 梅なめ茸と枝豆のサラダ

HC	473	14.8	14.0	70.6	2.3
DX	682	20.0	21.3	100.4	3.2

新メニュー

- 鶏肉の粗びき焼つくね・照り焼きソース
- 絶品☆ホタテ風味フライ
- ちくわの磯辺揚げ
- ３種海藻とオクラのネバネバ仕立て
- 大豆と水菜のネギ味噌サラダ

HC	492	16.0	13.9	73.4	2.3
DX	692	23.4	20.1	100.5	2.9

※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

ご飯大盛り無料

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