



管理栄養士が考えた今月のメニュー

2 MONTHLY MENU

| 栄養成分          | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 食塩相当量<br>(g) |
|---------------|-----------------|--------------|-----------|-------------|--------------|
| ヘルシー<br>デラックス | 500             | 20           | 10        | 60          | 2.0          |

※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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <div><div>ぽか弁</div><div>お休み</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <div><div>ぽか弁</div><div>お休み</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <div><div>ぽか弁</div><div>お休み</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <div><div><div>こだわり</div><div>ピリッと黒こしょう</div><div><div></div><div><div>鶏肉のピリ辛焼き・黒こしょう風味<br/>あじ竜田〜聖護院かぶおろし煮風〜<br/>ハムステーキ<br/>ヤングコーンのさんびら<br/>店主おすすめの1品</div><div><div>HC52515.915.577.12.0</div><div>DX73524.422.1104.92.7</div></div></div></div></div></div>       | <div><div>ぷりッサクッ</div><div><div></div><div><div>本気の海老カツ〜ソース〜<br/>国産肉団子ときのこのどて煮風<br/>ピリ辛イカのちぎり揚げ<br/>おまかせの副菜<br/>さつま芋とかぼちゃのマスタードサラダ</div><div><div>HC49514.811.980.72.3</div><div>DX69921.317.8111.23.1</div></div></div></div></div>                                          |
| 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <div><div><div>ポリンチ</div><div>香味ダレがやみつき</div></div><div><div></div><div><div>若鶏の唐揚げ・油淋鶏風ネギ生姜和え<br/>お楽しみの1品<br/>切干大根煮<br/>今が旬！春菊のお浸し〜ゆず風味〜<br/>梅なめ豆とコーンのサラダ</div><div><div>HC46412.912.473.22.6</div><div>DX79823.328.9108.33.9</div></div></div></div></div> | <div><div><div>スペシャル</div><div>人気シチューをコロッケに</div></div><div><div></div><div><div>ビーフシチューコロッケ<br/>鶏し鶏・湯葉・柴麻の实のおかず仕立て<br/>ベーコンとキヌサヤの塩ダレ炒め<br/>小松菜の胡麻和え<br/>ポテトサラダ</div><div><div>HC50712.417.074.12.0</div><div>DX76918.828.4107.52.7</div></div></div></div></div>         | <div><div><div>イチオシ</div><div>食べ応えパッチリ</div></div><div><div></div><div><div>昔懐かしメンチカツ<br/>カリフラワーニョッキ合鴨のミートソース<br/>里芋の煮ころがし<br/>食物繊維豊富！ヘルシーきのこマリネ<br/>わかめときゅうりの酢の物</div><div><div>HC49312.713.180.02.5</div><div>DX75519.124.0113.13.4</div></div></div></div></div>     | <div><div>お休み</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <div><div>ぽか弁</div><div>お休み</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <div><div><div>プレミアム</div><div>エビは高たんぱく質</div></div><div><div></div><div><div>ミニ海老フライ〜タルタルソース〜<br/>お肉入り！ふわふわれんこん饅頭<br/>大根ときゃらぶきの煮物<br/>おまかせの副菜<br/>マカロニサラダ</div><div><div>HC44710.312.670.52.2</div><div>DX65615.320.299.42.7</div></div></div></div></div> | <div><div><div>プレミアム</div><div>バレンタインにちなんで</div></div><div><div></div><div><div>豚ロースで豚丼風<br/>渡り蟹のトマトクリームコロッケ<br/>きのこ入りスクランブルエッグ<br/>春の訪れ 菜の花と筍のつぶ胡麻和え<br/>チョコレートロールケーキ</div><div><div>HC53013.719.972.61.8</div><div>DX82420.934.9103.62.5</div></div></div></div></div> | <div><div><div>おすすめ</div><div>冬の定番！シチュー</div></div><div><div></div><div><div>豚肉とごろごろお芋のデミシチュー<br/>磯辺仕立ての白身魚フライ<br/>根菜つみれ〜甘辛ダレ〜<br/>白菜の豆乳炒め煮<br/>店主おすすめのサラダ</div><div><div>HC45212.312.071.21.9</div><div>DX64718.017.8100.02.5</div></div></div></div></div>           | <div><div>ご飯によく合う</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <div><div><div>スペシャル</div><div>洋食のデミハンバーグ</div></div><div><div></div><div><div>牛ごぼうのしぐれ煮カツ<br/>韓国風豚肉の旨辛炒め〜ごま風味〜<br/>高野豆腐そぼろあん<br/>もやしとチンゲン菜のナムル<br/>サーモンと枝豆の3種チーズのシーザーサラダ</div><div><div>HC51313.916.375.32.2</div><div>DX76718.626.9108.62.8</div></div></div></div></div> |
| 22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <div><div>ぽか弁</div><div>お休み</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <div><div><div>大人気！</div><div>殻まで食べてCa補給</div></div><div><div></div><div><div>尾付き海老の麻婆ソース仕立て<br/>牛すき焼きコロッケ<br/>ひじき煮<br/>かぶと高菜のごま酢和え<br/>ポテトサラダ</div><div><div>HC4449.911.574.12.3</div><div>DX65314.318.4105.42.9</div></div></div></div></div>                           | <div><div><div>ビタミン</div><div>ヒレ肉はVBIが豊富</div></div><div><div></div><div><div>ヒレカツ〜ソース〜<br/>ちくわとキャベツのカレー炒め<br/>軟骨入り肉団子黒酢あん<br/>竹の子とパプリカの生姜炒め<br/>サラダこんにやくと水菜のピーナッツがらめ</div><div><div>HC46814.713.072.02.1</div><div>DX68222.119.8101.82.8</div></div></div></div></div> | <div><div><div>スペシャル</div><div>洋食のデミハンバーグ</div></div><div><div></div><div><div>デミグラスソースの煮込ハンバーグ<br/>あさりの濃厚グラタンコロッケ<br/>鶏さつまの和風和え<br/>切干大根煮<br/>3種海藻とオクラのネバネバサラダ</div><div><div>HC50214.414.775.62.9</div><div>DX76121.124.7110.43.9</div></div></div></div></div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

※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

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】

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

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いたします。

※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。

※ 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したと、時間前に完売する事もございます。