



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 春野菜でカフェ飯風  ◎ 春野菜と鶏肉のガパオ（パジル）炒め 白身魚フライ～3種のチーズソース～ 木の葉型・豆乳入り！五目しんじょ 食物繊維豊富！ヘルシーきこマリネ 店主おすすめ1品 HC 451 11.6 9.2 78.3 2.0 DX 642 17.1 14.6 107.2 2.6	2 お肉＋野菜で健康  ◎ 野菜たっぷり牛肉のビビンバ 鰯の竜田～油淋鶏ソース～ ハムステーキ さつま芋と大豆の胡麻味噌炒め パジルマカロニサラダ HC 526 15.5 17.9 73.6 2.6 DX 713 21.5 23.7 100.3 3.5	3 ひな祭り  ◎ 海老のチリソース煮～玉子添え～ ◎ 合鴨・アスパラ・竹の子の黒こしょう炒め 信田巻き あざりと菜の花の酢味噌和え 関西風 道明寺桜もち～国産餡～ HC 462 14.8 8.4 79.7 2.1 DX 630 19.8 12.2 106.9 2.7	4 キャベツに肉の旨味凝縮  ◎ 1/3が野菜のジューシーメンチカツ 厚揚げとチンゲン菜の中華カニあんかけ 玉こんにゃくの煮物 根菜つみれ～お出汁あん～ サラミとカリフラワーのタルタルサラダ HC 495 13.4 15.8 73.1 2.4 DX 727 18.9 25.1 103.4 3.1	5 ご飯がすすむ和風豚カツ  ◎ おかか香る和風豚カツ 豆腐ハンバーグ・トリュフ風味醤油ソース ひじき煮 サーモンと白菜の豆乳炒め煮 さつま芋とかぼちゃのマスタードサラダ HC 478 12.4 14.5 73.0 2.2 DX 720 19.1 25.9 100.0 3.0
8 プリッとサクッと  ◎ とまらない！ポップコーンシュリンプ 山形名物 牛肉の芋煮 カニ風味かまぼこの天ぷら おまかせの副菜 3種海藻とオクラのネバネバ仕立て HC 405 10.2 8.5 69.9 1.9 DX 582 14.8 13.3 97.7 2.7	9 牛タンごろごろ  ◎ 牛タンハンバーグ～和風生姜ソース～ お楽しみの1品 切干大根煮 ウィンナーとスナッPEndウの焼肉タレ炒め ポテトサラダ HC 461 13.9 11.9 72.1 2.7 DX 662 21.4 18.1 100.1 3.6	10 ご当地グルメ・会津  ◎ 会津若松風ソース漬けチキンカツ 三元豚のもっちり水餃子 ピリ辛イカのちぎり揚げ わかめとネギのサクサク醤油炒め じゃことかぶの梅サラダ HC 419 11.4 10.2 69.4 2.5 DX 603 16.3 15.1 98.3 3.5	11 有名店監修唐揚げ  ◎ 神戸「揚匠いげ盛」ゆず胡椒唐揚げ ◎ 四川風挽肉たっぷり麻婆春雨 鉄分豊富！高野と花麴の煮物 揚げ小なすの中華和え 山菜のナムル HC 499 14.7 16.7 70.0 2.3 DX 750 22.3 27.6 99.6 3.1	12 ナッツとお肉で中華炒め  ◎ 甘辛豚とナッツのオイスターソース炒め 良質なタンパク源！大葉入りあじフライ 軟骨入り肉団子黒酢あん インゲンのネギラー油和え 店主おすすめのサラダ HC 508 13.3 15.5 75.9 2.1 DX 755 19.6 24.7 109.2 2.9
15 粗挽きジューシー  ◎ 粗挽き肉ハンバーグ・BBQソース 絶品☆ホタテ風味フライ 結びこんにゃくの和風煮～山椒風味～ トマト仕立て・ほうれん草チーズパイ マカロニサラダ HC 524 12.4 18.4 75.3 2.7 DX 752 18.2 28.2 103.6 3.5	16 ホワイトデーにちなんで  ◎ 宮崎郷土料理チキン南蛮風・タルタル添え ◎ 海鮮団子・きのこ・さつま芋のごま豆乳ダレ じゃこと小松菜のチョレギサラダ 姫ゆば（姫皮菊）とキヌサヤの春色和え 瀬戸内産レモン使用！塩レモンロールケーキ HC 447 12.1 11.7 71.4 1.9 DX 777 22.3 27.1 108.3 3.3	17 春野菜で旬と栄養を  ◎ 春野菜と挽き肉たっぷり大豆トマトキーマカレー ひとくちイカフライ～ソース～ 春菊と竹の子のナムル ベーコン入り！じゃがバターコーン炒め わかめときゅうりの酢の物 HC 483 13.3 12.6 75.1 2.3 DX 707 19.0 21.0 104.0 3.1	18 鹿児島ブランド豚  ◎ 鹿児島県産黒豚大焼売 合鴨と緑黄色野菜ピリ辛ダレ 栄養豊富！山芋焼き ごぼうとパプリカの味噌マヨ炒め 野菜とひじきのビタミン補給サラダ HC 483 11.2 16.5 71.0 2.0 DX 723 16.9 27.5 99.5 2.8	19 ケチャップ+マヨソース  ◎ ミニ海老フライ～オーロラソース～ バジルソーセージと春野菜のアヒージョ風 鶏さつまの生姜醤油 おまかせの副菜 切干の炒めなます～ゆず風味～ HC 531 13.8 19.1 72.6 2.5 DX 729 18.8 25.8 100.6 3.1
22 美容・健康食!? 参鶏湯  ◎ ほぐしずみ鶏・野菜のサムゲタン 磯辺白身魚フライ・昆布ポン酢ジュレ 高野豆腐そぼろあん モロヘイヤのおかか和え 梅なめ苺と枝豆のサラダ HC 414 15.0 8.5 68.1 2.3 DX 591 21.5 12.9 95.5 3.0	23 爽やか柚子＋おろし  ◎ 三元豚の豚カツ～さっぱり柚子おろし～ 骨まで食べられる！にんじんの煮付け カニカマと白菜の炒め煮 豆乳入りふくらがんも煮 ポテトサラダ HC 471 13.4 14.9 68.6 2.1 DX 688 20.4 23.2 96.0 2.7	24 ふっくら煮込みハンバーグ  ◎ ハンバーグ～デミグラスソース煮込み～ やみつき！マヨたまごフライ 生麴風にんじんきつね揚げ 小松菜の胡麻和え サラミとアスパラのマスタードサラダ HC 484 12.8 13.4 75.1 2.5 DX 731 18.5 23.1 108.8 3.5	25 豚肉はVB1が豊富  ◎ 黒酢の酢豚 タンパク質豊富！鮭の塩焼き ひじき煮 ヤングコーンの甘辛生姜炒め お出汁煮里芋のマッシュ和サラダ HC 447 14.6 10.3 72.3 2.3 DX 619 22.0 14.8 96.8 2.8	26 W 人気メニュー  ◎ サクッとカニ爪フライ ◎ 薄切り牛肉のビーフシチュー ちくわの磯辺揚げ エリンギとほうれん草のペペロンチーノ ツナとせりの鰹ドレッシングサラダ HC 471 13.6 11.1 76.9 2.4 DX 707 20.7 17.9 112.7 3.3
29 京野菜聖護院かぶ  ◎ 鴨つくねと聖護院かぶのみぞれ煮 お楽しみの揚げ物 さばの塩焼き 春キャベツと明太子の高菜炒め マカロニサラダ HC 518 13.8 16.2 76.4 2.3 DX 768 19.3 25.2 112.5 3.0	30 ご飯との相性抜群！  ◎ 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 彩り野菜のキッシュ風オムレツ 切干大根煮 オクラ入り松前漬け HC 541 15.6 17.3 78.4 2.4 DX 843 25.3 30.1 114.4 3.2	31 人気の海老カツ！  ◎ 海老カツ・ソース 鶏肉の信田巻きと大根の含め煮 竹の子とパプリカのきんぴら カリフラワーニョッキのカレー和え サラダこんにゃくと水菜の胡麻サラダ HC 460 13.5 11.3 74.3 2.4 DX 662 20.1 17.5 103.3 3.3		

※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

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。