

Obento

日替わり弁当

厳選国産十六穀米ご飯使用

店舗周辺の会社様
お店様・公共機関様
病院様へお届けします。

今月の表紙
(25日)



- ・エビフライ〜たっぷり卵のタルタル〜
- ・ローストチキンのデミグラスシチュー
- ・きのこのトリュフソース炒め〜Christmas仕立て〜
- ・かぶと春菊の淡雪サラダ
- ・いちごのロールケーキ

クリスマスメニューのメインは、タルタルを添えたエビフライと、ローストチキンのデミシチュー。きのこは、トリュフソースにパプリカの赤と緑で、クリスマスのイメージに仕上げました。サラダはドレッシングで雪を表現。デザートはいちごのロールケーキです。



入賞
2018



少しずつ色々なものを食べたい方に。
ヘルシー弁当 約550kcal

種類も量も「満足したい」という方に
デラックス弁当 約750kcal

今月のおすすめメニュー

国産さつまいもとかぼちゃの
マスタードデリサラダ
さつまいもとかぼちゃは、VCや食物繊維などが豊富な野菜。マスタードでインパクトをつけたデリ風サラダに仕上げました。

いずみ鶏と白菜の聖護院蕪柚子おろし煮
京野菜の聖護院蕪をすりおろして、鹿児島県産いずみ鶏や野菜と共に、おろし蕪風に仕上げました。白色は、大雪の日の雪をイメージしています。

12月8日のメニュー

大雪の日にもなんで
今年大雪は7日。二十四節気の1つで、本格的に雪が降り始めるこの時期のことも指します。いよいよ冬の到来です。



ベルギーワッフル
砂糖のジャリとした食感が美味しいベルギーワッフルは、格子模様が特徴的です。



うずら卵のスコッチエッグ
スコッチエッグはイギリス料理の一つ。卵を挽き肉で包み、パン粉をつけて揚げました。お肉と卵が一緒に楽しめます。

じゃこと旬の小松菜のおかか和え
小松菜は野菜の中でダントツにCaが豊富です。じゃこと合わせてさらにCaたっぷりメニューにしました。

きたあかりポテト・合鴨のミートソースがけ(3日)
きたあかりポテトに、刻んだ合鴨を入れてミートソースにしたソースをかけました。

スペシャル



絶品! オマールエビのビスク風コロケ(3日)
濃厚なオマール海老のビスク風コロケは大人気メニューの1つです。

なすの挽肉たっぷり柚子そばろあんかけ(16日)
香ばしい焼きなすに、柚子の香り高いそばろあんをかけました。

スペシャル



元祖! 中津からあげ「もり山」監修唐揚げ(16日)
からあげグランプリ塩ダレ部門で、5年連続「最高金賞」を受賞した「もり山」。その名店が監修した唐揚げをご用意しました。



おべんとう
Obento
12
December
2020

美味しさたっぷりクリスマス

今月のプレミアムメニュー (25日)

※写真はイメージです



日替わりで安心・安全・ヘルシー
お店で手作りのお弁当をお届けします

12
December
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 テラックス (○○kcal)	たんぱく質 たんぱく (○○g)	脂質 脂質 (○○g)	炭水化物 炭水化物 (○○g)	食塩相当量 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単位ですが、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	1 ジューシーでさっぱり 甘味が特徴! キャベツメンチカツ 秋刀魚の甘露煮 まんまごま豆腐 春菜のナムル 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	2 あま〜いブランド玉葱 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輝り天 ほうれん草の胡麻和え お出汁煮里芋のマッシュユウサラダ HC 484 17.7 12.5 73.3 2.3 DX 723 27.9 21.0 102.4 3.0	3 濃厚なうま味が凝縮! 絶品! オマーレエビのピスク風コロコック きたあかりポテト・合鴨のミートソースがけ 鶏さつまの生姜醤油 ヤングコーンのきんぴら 店主おすすめめ 1品 HC 620 14.2 20.3 92.1 2.4 DX 884 18.7 31.9 126.5 3.0	4 冬に食べたい鍋料理1位 イチオシ 牛肉と厚揚げのすき焼き風 さばの竜田揚げ〜チリソース〜 大根ときゃらぶきの煮物 モロヘイヤのおかか和え グリーン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	
7	7 韓国風ピリ辛チキン ヤンニョムチキン〜唐揚げのコチジャン和え〜 お楽しみ品の1品 高野豆腐でぼろあん カリフラワーとブロッコリーのアンチョビ炒め マカロニサラダ HC 479 14.6 13.7 72.5 2.3 DX 781 24.6 26.6 108.4 3.6	8 大雪の日にちなんで うずら卵のスコップスエッグ いずみ鶏と白菜の聖徳院無柚子おろし煮 じゃこと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フリサラダ ヘルシーアップル HC 506 12.5 15.1 77.6 2.1 DX 745 19.2 25.1 107.3 3.1	9 ぷりッサクッ 海老カツ〜ソース〜 パジルソテー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 やわらか味噌チキン 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 豆腐の白菜和え 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	11 さっぱりポン酢ジュレ 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シヨ風 豆乳入りふわっくらがんと煮 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	14 ヒレ肉はVBIが豊富 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〜 かまかせの副菜 オクラ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	15 "プチ贅沢"なソース 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 人参とえのきの照太子炒め 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	16 今月のスペシャル 元祖! 中津からあげ「もり山」監修唐揚げ なすの挽肉たっぷり柚子そぼろあんかけ 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	17 チーズのココ+肉が絶妙 豚しゃぶ・野菜の3種チーズドレッシング 日身魚フライ・BBQ ソース ハムステーキ わかめとネギのサクサク醤油炒め かぼちゃと赤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	18 ジュワッと旨い揚げ浸し 豚唐揚げと野菜の中華揚げ浸し ズワイガニ入りカニ焼売 ひじき煮 竹の子とパプリカの塩麹きんぴら 店主おすすめめサラダ HC 474 12.3 13.3 74.8 2.6 DX 698 17.5 22.1 104.9 3.3
21	21 洋食のデミハンバーグ ハンバーグ〜デミグラスソース煮込み〜 たっぷりつばつぷごころンフライ 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	22 お肉+野菜で健康 野菜たっぷり牛肉のピビンバ お楽しみ品の揚げ物 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	23 爽やかゆず+おろし 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 梅あん直と枝豆のサラダ HC 476 15.1 13.8 70.9 2.3 DX 701 20.9 22.2 101.5 3.2	24 牛タンごろごろ 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	25 Merry Christmas エビフライ〜たっぷり卵のタルタル〜 ローストチキンのデミグラスシチュー きのこのトリュフソース炒め〜Christmas仕立て〜 かぶと春菜の淡雪サラダ いちごのロールケーキ HC 427 11.9 10.2 71.6 1.8 DX 628 18.3 16.1 101.0 2.4
28	28 ピリ辛でご飯がすすむ ピリッと痺れるひき肉と野菜の坦々炒め 国産鶏ごぼうのしぐれ煮フライ カニ風味かまぼこの天ぷら 切干大根煮 ポテトサラダ HC 473 12.4 12.9 74.9 2.0 DX 697 18.7 20.6 106.4 2.4	29 お休み	30 お休み	31 お休み	31 お休み

*写真はイメージです。*当店の弁当はアレルギーに対し特別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。*マール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!
・全席等のお弁当、オー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。

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

Café de MOTHERS

〒621-0033 京都府亀岡市種田野町佐伯西ノ辻 31

FAX 0771-23-4447

【お届け日曜日 17:00 まで】

TEL 0771-23-4447

【当日 10:00 まで】

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。※当日ご好評いただきましたと、時間に売切れる事もございます。