Recommended
今月のおすすめメニュー

秋分の日にちなんで

秋分の日にちなんで秋食材をふんだんに使ったメニューをご用意。旬のきのこをたっぷり使い、いずみ鶏のそぼろと共に厚揚げのあんかけにしたものがサブメインで、副菜は、秋が旬の甘栗とさつま芋をたくさん使ったサラダと、さっぱり味のビビンバナムルです。大人気のビーフカツに、味噌もろみソースをかけたものがメインとなります。デザートは、過ぎたばかりの秋のお彼岸に思いをはせて、きなこをまぶしたあんこのおはぎです。

合鴨と旬野菜のピリ辛チャプチェ

合鴨・しめじ・野菜類を春雨と一緒にピリ辛のチャプチェにしました。彩りの良い見た目とピリ辛の味がやみつきになり、食欲をそそります。

絶品！ オマール海老のビスク風コロッケ

濃厚なオマール海老を、フランスのスープ・ビスク風に仕上げ、コロッケにしました。濃厚で深みのある味は、癖になること間違いなしです。

イカとオクラの落とし揚げ・お出汁あん

イカとオクラを白身魚のすり身と合わせ、落とし揚げにしました。お出汁の効いた和風のあんはほっこりする味わいです。

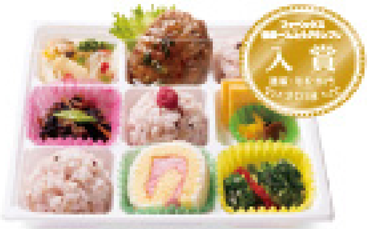
大分中津「諭吉のからあげ」監修醤油唐揚げ

からあげグランプリ中日本しょうゆダレ部門で最高金賞受賞歴もあり、10回金賞を受賞した「諭吉のからあげ」が監修した唐揚げをご用意。

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。

ご注文はこちらから

1個から無料配達

オフィス、施設、お店などへお届けします。

Café de MOTHERS

〒621-0033　京都府亀岡市篠田野町佐伯西ノ辻31

FAX 0771-23-4447 【お届け日前日17:00まで】

TEL 0771-23-4447 【当日10:00まで】

スマホでご注文できます

※昼の時間帯は電話が大変混み合いますので、前日または当日なるべく早めの時間までにご注文をお願いいたします。
当日ご注文いただきますと、時間前に完売する事もございます。

1個から無料配達

管理栄養士が考えた

日替わり弁当

Obento

2022 September

9

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。

毎日40品目以上

今月のプレミアムメニュー(9日)　十五夜にちなんで

日本の秋の風物詩ともいえるお月見(十五夜)の日は、今年は9月10日。満月を眺めるだけでなく、秋の恵みに感謝し、月に見立てたものや収穫物をお供えする風習がありますので、それにちなんだメニューにしました。メインは玉子を月に見立てたお月見ハンバーグ、サブメインは九州産の豚肉・さつま芋・パプリカを合わせた黒胡麻酢豚です。副菜は、秋～冬にかけてよく食べる白菜をゆず胡椒で和えたものと、秋なすとピーマンをフリーズドライのサクサク醤油で炒めたもの。デザートは、青森県弘前産の旬のりんごを使ったロールケーキです。

※写真はイメージです

9月の日替わりメニュー

📷マークは写真で紹介しているメニューです。

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。

厳選国産十六穀米ご飯使用

日替わりヘルシー弁当
カロリー約550kcal

日替わりデラックス弁当
カロリー約750kcal

Premium
季節にちなんだプレミアムなメニュー。デザート付きです。

Special
魅力的なおかずを盛り込んだスペシャルメニューです。

※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、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。

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3 お休み	4 お休み
5	6 Special	7	8	9 Premium 十五夜にちなんで	10 お休み	11 お休み
12	13	14	15 Special	16	17 お休み	18 お休み
19 お休み	20	21	22	23 お休み	24 お休み	25 お休み
26	27 Premium 秋分の日にちなんで	28	29	30		

1（木）

📷いずみ鶏と秋食材のタッカルビ
海老と野菜のかき揚げ・甘辛ダレ
ズッキーニとナスの山椒炒め
ガリ・ザーサイ・小松菜のさっぱり和え
マッシュルームとコーンのカレーマヨサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	449kcal	10.3g	12.1g	73.0g	2.0g
デラックス	661kcal	15.2g	18.5g	100.0g	3.0g

2（金）

📷豚しゃぶの柚子おろしダレ
お楽しみの1品
照焼きひとくちつくね・黒酢ダレ
きんぴら蓮根
玉子と春雨のチリソースサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	561kcal	11.7g	20.7g	79.5g	2.2g
デラックス	834kcal	16.4g	33.6g	112.4g	3.1g

3（土） お休み

4（日） お休み

5（月）

📷名古屋めし　チキンカツで味噌カツ風
さばの醤油煮
水菜と油揚げの煮びたし
竹の子の生姜昆布和え
ポテトサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	522kcal	18.1g	15.6g	74.4g	2.3g
デラックス	793kcal	29.6g	26.1g	106.2g	3.3g

6（火） Special

📷絶品！オマール海老のビスク風コロッケ
📷合鴨と旬野菜のピリ辛チャプチェ
さつま揚げの出汁醤油
じゃことピーマンの塩レモン炒め
爽活！3種海藻と山芋のネバネバサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	494kcal	12.1g	15.7g	73.7g	2.6g
デラックス	759kcal	17.0g	28.9g	108.2g	3.5g

7（水）

📷ふわふわ照焼き鶏つくね・バジルマカロニ添え
良質なタンパク源！大葉入りあじカツ
切干大根煮
鮭と大豆のもろみソース炒め
店主おすすめのサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	499kcal	18.8g	12.4g	76.1g	2.3g
デラックス	742kcal	29.4g	20.8g	108.4g	3.2g

8（木）

📷香味野菜が決め手 サクサク油淋鶏(ユーリンチー)
イカと明太子のマッシュ里芋おかず
れんこんの和風そぼろあん
ひじき煮
ブロッコリーとカリフラワーの梅サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	509kcal	14.3g	14.5g	78.4g	2.2g
デラックス	793kcal	22.5g	25.5g	113.1g	3.0g

9（金） Premium 十五夜にちなんで

📷お月見ハンバーグ・和風玉葱ソース
📷九州産豚竜田と秋野菜の黒胡麻酢豚
白菜と人参のゆず胡椒和え
なすとピーマンのサクサク醤油炒め
青森県弘前産りんごのロールケーキ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	543kcal	12.3g	19.6g	76.3g	2.0g
デラックス	790kcal	18.1g	28.2g	108.9g	2.6g

10（土） お休み

11（日） お休み

12（月）

📷北海道産食材のクリームコロッケ
鶏の彩り信田巻(しのだまき)とほくほく大豆の含め煮
タコ入り！海鮮チヂミ
きのこのバター醤油ソテー
マカロニサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	499kcal	11.1g	15.3g	73.3g	2.3g
デラックス	673kcal	16.1g	19.8g	103.2g	2.8g

13（火）

📷ハンバーグ～デミグラスソース煮込み～
白身魚フライ～カレーソース～
竹の子と明太子の高菜炒め
おまかせの副菜
ごぼうの胡麻サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	441kcal	12.8g	10.0g	71.8g	2.6g
デラックス	644kcal	19.2g	16.2g	102.1g	3.5g

14（水）

📷キャベツまるっとメンチカツ・玉葱ごろごろ甘辛ソース
牛すじネギ天・お好み焼き風
さばの塩焼き
ヤングコーンの塩だれ炒め
パリッとたまりきくらげの和サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	518kcal	16.4g	17.4g	71.1g	2.9g
デラックス	791kcal	23.8g	29.8g	102.0g	3.6g

15（木） Special

📷大分中津「鶏吉のからあげ」監修醤油唐揚げ
📷イカとオクラの落とし揚げ・お出汁あん
一味香るハムステーキ
エリンギと小松菜のアンチョビ炒め
野沢菜とこんにゃくのピリ辛ナムル

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	508kcal	14.5g	18.6g	67.3g	2.3g
デラックス	768kcal	22.2g	30.4g	96.5g	3.2g

16（金）

📷海老カツ・タルタルソース
四川風挽肉たっぷり麻婆茄子
青ネギ入り！鶏つくねのリング揚げ
切干大根煮
さつま芋とかぼちゃのハニーナッツサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	518kcal	13.0g	17.0g	79.0g	2.1g
デラックス	744kcal	19.1g	26.5g	103.7g	2.8g

17（土） お休み

18（日） お休み

19（月） お休み

20（火）

📷国産生姜使用！牛肉の生姜焼き
イカメンチとたっぷり野菜の具沢山カツ
スナップエンドウとパプリカのごま油炒め
ひじき煮
枝豆入り！ポテトサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	450kcal	11.4g	12.1g	72.8g	2.6g
デラックス	645kcal	16.3g	18.2g	103.3g	3.6g

21（水）

📷ビーフ入りハンバーグ・醤油マスタードソース
ごま油香る！塩じゃがコロッケ
芽キャベツの豆乳クリーム煮
紅芯大根とかぶのマリネ
大豆と水菜のネギ味噌サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	459kcal	13.8g	12.4g	72.1g	2.5g
デラックス	696kcal	20.3g	22.0g	102.7g	3.6g

22（木）

📷ミニ海老フライ・オーロラソース
豚肉と野菜の台湾ルーロン風炒め
ビタミンC豊富！ツナと2色ピーマンのきんぴら
豆乳入りふっくらがんも煮
春菊のシーザーサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	480kcal	12.3g	15.2g	73.0g	2.1g
デラックス	693kcal	18.1g	21.6g	104.6g	2.9g

23（金） お休み

24（土） お休み

25（日） お休み

26（月）

📷照焼き肉ハンバーグ・トマトソース
お楽しみの揚げ物
ヤングコーンの甘辛炒め
ピリ辛こんにゃくの炒め煮
マカロニサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	518kcal	12.1g	18.3g	74.4g	2.8g
デラックス	798kcal	18.6g	31.7g	109.4g	3.6g

27（火） Premium 秋分の日にちなんで

📷ビーフカツ・味噌もろみソース
📷厚揚げと旬きのこの柚子そぼろあんかけ
水菜のビビンバナムル
甘栗とさつま芋のサラダ
きなことあんこのミニおはぎ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	560kcal	13.2g	14.3g	105.8g	2.0g
デラックス	774kcal	19.1g	23.4g	136.2g	2.6g

28（水）

📷デミグラスで煮込んだとろとろ牛すじシチュー
磯の香広がる裏切らない旨さ白身魚フライ
コリコリ食感のきくらげ揚げ天
おまかせの副菜
白菜のおかかサラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	471kcal	15.2g	11.8g	74.8g	2.4g
デラックス	692kcal	20.7g	20.3g	103.9g	3.1g

29（木）

📷サクサクころんのカニ爪フライ・ソース
カリフラワーニョッキ・合鴨のトマトミートソース
鉄分豊富！高野豆腐と花麩の煮物
インゲンとごぼうの梅味噌ダレ
しらすとわかめのピリ辛サラダ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	479kcal	15.3g	11.6g	75.7g	2.9g
デラックス	723kcal	23.2g	19.9g	110.1g	3.4g

30（金）

📷宮崎郷土料理チキン南蛮風・タルタル添え
あじの和風おろし煮風
ちくわの磯辺揚げ
竹の子と人参の中華風炒め
店主おすすめの1品

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ヘルシー	499kcal	14.8g	13.1g	67.0g	2.9g
デラックス	789kcal	27.0g	20.1g	98.1g	3.7g