

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
(3日)



- ・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
- ・あさりと菜の花の酢味噌和え
- ・関西風 道明寺桜もち〜国産館〜

女の子の健やかな成長を願うひな祭りのこの日は、女性らしい華やかなメニューを揃えました。メインは海老のチリソース煮。サブメインは合鴨・アスパラ・竹の子の黒こしょう炒めで、合鴨のピンクが映えます。副菜は信田巻きと、旬のあさりと菜の花の酢味噌和えで、春を感じるメニューです。デザートは、つぶつぶ感が特徴の道明寺粉の皮で国産館を包んだ、関西風桜もちです。



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

瀬戸内産レモン使用! 塩レモンロールケーキ
レモンの収穫時期は10〜3月。生地にもクリーム
にも瀬戸内産のレモンを使用し、さっぱりとした
味わいに仕上げました。鮮やかな黄色のグラデー
ションも目を惹きます。



海鮮団子・きのこ・さつま芋のごま豆乳ダレ
白が際立つ豆乳で、海鮮団子(カニ)、きのこ、さつま
芋などの野菜を煮ました。アクセントに、食物繊維
豊富なごまを入れています。



姫ゆば(姫皮筍)とキヌサヤの春色和え
姫ゆばは、筍の穂先にある姫皮の愛称。
梅肉のピンクで春色に染め、春野菜の
キヌサヤを加えて彩り豊かに仕上げま
した。



宮崎郷土料理
チキン南蛮風タルタル添え
ホワイトデーをイメージし、白が主体のタル
タルソースを添えました。大人気の宮崎県郷
土料理チキン南蛮風です。

3月16日のメニュー

ホワイトデーにもなで
3月14日のホワイトデーは、バレンタインデ
ーに贈物を受けた男性がお返しをする日と
されています。世界共通ではなく、日本オリ
ジナルで作られたイベントです。

じゃこと小松菜のチョコレギサラダ
じゃこと小松菜に含まれる豊富なカルシウム
を、じゃこのビタミンDで吸収率アップ!
ピリ辛のチョコレギサラダに仕上げました。

スペシャル
四川風挽肉たっぷり麻婆春雨
唐辛子や花椒を入れてピリッと程良い辛さに仕上げた麻婆春雨
は、ご飯によく合う1品です。



11日 神戸「揚匠しげ盛」ゆず胡椒唐揚げ
からあげグランプリで史上初の、6年連続「最高金賞」を受賞した神
戸「揚匠しげ盛」。大人気の名店が監修した、ゆず胡椒唐揚げです。

スペシャル
薄切り牛肉のビーフシチュー
牛肉とデミグラスソースをじっくり煮込んだ中に、ゴロツとした
ジャガイモ、人参、玉葱を加え、ビーフシチューに仕上げました。



26日 サクッとカニ爪フライ
カニの爪がインパクト大のフライは、衣にサクサク感を出す
ために2種類のパン粉をつけています。

桃色気分 で舌鼓



おべんとう Obento

3

March
2021

今月のプレミアムメニュー (3日)

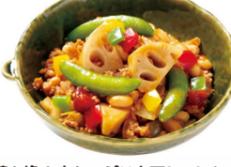
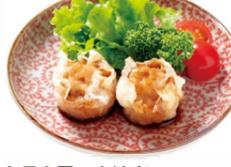
※写真はイメージです



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

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																																																												
<p>1 春野菜でカフェ飯風</p>  <p>◎ 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！ヘルシーきこのマリネ 店主おすすめ1品</p> <table border="1"> <tr><td>HC</td><td>451</td><td>11.6</td><td>9.2</td><td>78.3</td><td>2.0</td></tr> <tr><td>DX</td><td>642</td><td>17.1</td><td>14.6</td><td>107.2</td><td>2.6</td></tr> </table>	HC	451	11.6	9.2	78.3	2.0	DX	642	17.1	14.6	107.2	2.6	<p>2 お肉+野菜で健康</p>  <p>◎ 野菜たっぷり牛肉のピビンパ 鶏の竜田〜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</p> <table border="1"> <tr><td>HC</td><td>526</td><td>15.5</td><td>17.9</td><td>73.6</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>DX</td><td>713</td><td>21.5</td><td>23.7</td><td>100.3</td><td>3.5</td></tr> </table>	HC	526	15.5	17.9	73.6	2.6	DX	713	21.5	23.7	100.3	3.5	<p>3 ひな祭り</p>  <p>◎ 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 あさりと菜の花の酢味噌和え 関西風 道明寺桜もち〜国産館〜</p> <table border="1"> <tr><td>HC</td><td>462</td><td>14.8</td><td>8.4</td><td>79.7</td><td>2.1</td></tr> <tr><td>DX</td><td>630</td><td>19.8</td><td>12.2</td><td>106.9</td><td>2.7</td></tr> </table>	HC	462	14.8	8.4	79.7	2.1	DX	630	19.8	12.2	106.9	2.7	<p>4 キャベツに肉の旨味凝縮</p>  <p>◎ 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</p> <table border="1"> <tr><td>HC</td><td>495</td><td>13.4</td><td>15.8</td><td>73.1</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>DX</td><td>727</td><td>18.9</td><td>25.1</td><td>103.4</td><td>3.1</td></tr> </table>	HC	495	13.4	15.8	73.1	2.4	DX	727	18.9	25.1	103.4	3.1	<p>5 ご飯がすすむ和風豚カツ</p>  <p>◎ 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</p> <table border="1"> <tr><td>HC</td><td>478</td><td>12.4</td><td>14.5</td><td>73.0</td><td>2.2</td></tr> <tr><td>DX</td><td>720</td><td>19.1</td><td>25.9</td><td>100.0</td><td>3.0</td></tr> </table>	HC	478	12.4	14.5	73.0	2.2	DX	720	19.1	25.9	100.0	3.0
HC	451	11.6	9.2	78.3	2.0																																																											
DX	642	17.1	14.6	107.2	2.6																																																											
HC	526	15.5	17.9	73.6	2.6																																																											
DX	713	21.5	23.7	100.3	3.5																																																											
HC	462	14.8	8.4	79.7	2.1																																																											
DX	630	19.8	12.2	106.9	2.7																																																											
HC	495	13.4	15.8	73.1	2.4																																																											
DX	727	18.9	25.1	103.4	3.1																																																											
HC	478	12.4	14.5	73.0	2.2																																																											
DX	720	19.1	25.9	100.0	3.0																																																											
<p>8 プリッとサクッと</p>  <p>◎ 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</p> <table border="1"> <tr><td>HC</td><td>405</td><td>10.2</td><td>8.5</td><td>69.9</td><td>1.9</td></tr> <tr><td>DX</td><td>582</td><td>14.8</td><td>13.3</td><td>97.7</td><td>2.7</td></tr> </table>	HC	405	10.2	8.5	69.9	1.9	DX	582	14.8	13.3	97.7	2.7	<p>9 牛タンごろごろ</p>  <p>◎ 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クエンドウの焼肉タレ炒め ポテトサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>HC</td><td>461</td><td>13.9</td><td>11.9</td><td>72.1</td><td>2.7</td></tr> <tr><td>DX</td><td>662</td><td>21.4</td><td>18.1</td><td>100.1</td><td>3.6</td></tr> </table>	HC	461	13.9	11.9	72.1	2.7	DX	662	21.4	18.1	100.1	3.6	<p>10 ご当地グルメ・会津</p>  <p>◎ 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</p> <table border="1"> <tr><td>HC</td><td>419</td><td>11.4</td><td>10.2</td><td>69.4</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>DX</td><td>603</td><td>16.3</td><td>15.1</td><td>98.3</td><td>3.5</td></tr> </table>	HC	419	11.4	10.2	69.4	2.5	DX	603	16.3	15.1	98.3	3.5	<p>11 有名店監修唐揚げ</p>  <p>◎ 神戸「揚匠しげ盛」 ゆず胡椒唐揚げ ◎ 四川風焼肉たっぷり麻婆春雨 鉄分豊富！高野と花魁の煮物 揚げ小なすの中華和え 山菜のナムル</p> <table border="1"> <tr><td>HC</td><td>499</td><td>14.7</td><td>16.7</td><td>70.0</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>DX</td><td>750</td><td>22.3</td><td>27.6</td><td>99.6</td><td>3.1</td></tr> </table>	HC	499	14.7	16.7	70.0	2.3	DX	750	22.3	27.6	99.6	3.1	<p>12 ナッツとお肉で中華炒め</p>  <p>◎ 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 店主おすすめサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>HC</td><td>508</td><td>13.3</td><td>15.5</td><td>75.9</td><td>2.1</td></tr> <tr><td>DX</td><td>755</td><td>19.6</td><td>24.7</td><td>109.2</td><td>2.9</td></tr> </table>	HC	508	13.3	15.5	75.9	2.1	DX	755	19.6	24.7	109.2	2.9
HC	405	10.2	8.5	69.9	1.9																																																											
DX	582	14.8	13.3	97.7	2.7																																																											
HC	461	13.9	11.9	72.1	2.7																																																											
DX	662	21.4	18.1	100.1	3.6																																																											
HC	419	11.4	10.2	69.4	2.5																																																											
DX	603	16.3	15.1	98.3	3.5																																																											
HC	499	14.7	16.7	70.0	2.3																																																											
DX	750	22.3	27.6	99.6	3.1																																																											
HC	508	13.3	15.5	75.9	2.1																																																											
DX	755	19.6	24.7	109.2	2.9																																																											
<p>15 粗挽きジューシー</p>  <p>◎ 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</p> <table border="1"> <tr><td>HC</td><td>524</td><td>12.4</td><td>18.4</td><td>75.3</td><td>2.7</td></tr> <tr><td>DX</td><td>752</td><td>18.2</td><td>28.2</td><td>103.6</td><td>3.5</td></tr> </table>	HC	524	12.4	18.4	75.3	2.7	DX	752	18.2	28.2	103.6	3.5	<p>16 ホワイトデーにちなんで</p>  <p>◎ 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（姫皮筍）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</p> <table border="1"> <tr><td>HC</td><td>447</td><td>12.1</td><td>11.7</td><td>71.4</td><td>1.9</td></tr> <tr><td>DX</td><td>777</td><td>22.3</td><td>27.1</td><td>108.3</td><td>3.3</td></tr> </table>	HC	447	12.1	11.7	71.4	1.9	DX	777	22.3	27.1	108.3	3.3	<p>17 春野菜で旬と栄養を</p>  <p>◎ 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！じゃがバターコン炒め わかめときゅうりの酢の物</p> <table border="1"> <tr><td>HC</td><td>483</td><td>13.3</td><td>12.6</td><td>75.1</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>DX</td><td>707</td><td>19.0</td><td>21.0</td><td>104.0</td><td>3.1</td></tr> </table>	HC	483	13.3	12.6	75.1	2.3	DX	707	19.0	21.0	104.0	3.1	<p>18 鹿児島ブランド豚</p>  <p>◎ 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</p> <table border="1"> <tr><td>HC</td><td>483</td><td>11.2</td><td>16.5</td><td>71.0</td><td>2.0</td></tr> <tr><td>DX</td><td>723</td><td>16.9</td><td>27.5</td><td>99.5</td><td>2.8</td></tr> </table>	HC	483	11.2	16.5	71.0	2.0	DX	723	16.9	27.5	99.5	2.8	<p>19 ケチャップ+マヨ ソース</p>  <p>◎ ミニ海老フライ〜オーロラソース〜 パジルソーセージと春野菜のアヒージョ風 鶏さつまいもの生姜醤油 おまかせの副菜 切干の炒めなます〜ゆず風味〜</p> <table border="1"> <tr><td>HC</td><td>531</td><td>13.8</td><td>19.1</td><td>72.6</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>DX</td><td>729</td><td>18.8</td><td>25.8</td><td>100.6</td><td>3.1</td></tr> </table>	HC	531	13.8	19.1	72.6	2.5	DX	729	18.8	25.8	100.6	3.1
HC	524	12.4	18.4	75.3	2.7																																																											
DX	752	18.2	28.2	103.6	3.5																																																											
HC	447	12.1	11.7	71.4	1.9																																																											
DX	777	22.3	27.1	108.3	3.3																																																											
HC	483	13.3	12.6	75.1	2.3																																																											
DX	707	19.0	21.0	104.0	3.1																																																											
HC	483	11.2	16.5	71.0	2.0																																																											
DX	723	16.9	27.5	99.5	2.8																																																											
HC	531	13.8	19.1	72.6	2.5																																																											
DX	729	18.8	25.8	100.6	3.1																																																											
<p>22 美容・健康食!? 参鶏湯</p>  <p>◎ ほぐしいずみ鶏・野菜の参鶏湯風 磯辺白身魚フライ・昆布ボン酢ジュレ 高野豆腐そぼろあん モロヘイヤのおかか和え 梅なめ茸と枝豆のサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>HC</td><td>414</td><td>15.0</td><td>8.5</td><td>68.1</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>DX</td><td>591</td><td>21.5</td><td>12.9</td><td>95.5</td><td>3.0</td></tr> </table>	HC	414	15.0	8.5	68.1	2.3	DX	591	21.5	12.9	95.5	3.0	<p>23 爽やか柚子+おろし</p>  <p>◎ 三元豚の豚カツ〜さっぱり柚子おろし〜 骨まで食べられる！にしんの煮付け カニカマと白菜の炒め煮 豆乳入りふくらがんと煮 ポテトサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>HC</td><td>471</td><td>13.4</td><td>14.9</td><td>68.6</td><td>2.1</td></tr> <tr><td>DX</td><td>688</td><td>20.4</td><td>23.2</td><td>96.0</td><td>2.7</td></tr> </table>	HC	471	13.4	14.9	68.6	2.1	DX	688	20.4	23.2	96.0	2.7	<p>24 ふっくら煮込みハンバーグ</p>  <p>◎ 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 生麩風になじんきつね揚げ 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</p> <table border="1"> <tr><td>HC</td><td>484</td><td>12.8</td><td>13.4</td><td>75.1</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>DX</td><td>731</td><td>18.5</td><td>23.1</td><td>108.8</td><td>3.5</td></tr> </table>	HC	484	12.8	13.4	75.1	2.5	DX	731	18.5	23.1	108.8	3.5	<p>25 豚肉はVB1が豊富</p>  <p>◎ 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</p> <table border="1"> <tr><td>HC</td><td>447</td><td>14.6</td><td>10.3</td><td>72.3</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>DX</td><td>619</td><td>22.0</td><td>14.8</td><td>96.8</td><td>2.8</td></tr> </table>	HC	447	14.6	10.3	72.3	2.3	DX	619	22.0	14.8	96.8	2.8	<p>26 W 人気メニュー</p>  <p>◎ 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パペロンチーノ ツナとせりの鷹ドレッシングサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>HC</td><td>471</td><td>13.6</td><td>11.1</td><td>76.9</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>DX</td><td>707</td><td>20.7</td><td>17.9</td><td>112.7</td><td>3.3</td></tr> </table>	HC	471	13.6	11.1	76.9	2.4	DX	707	20.7	17.9	112.7	3.3
HC	414	15.0	8.5	68.1	2.3																																																											
DX	591	21.5	12.9	95.5	3.0																																																											
HC	471	13.4	14.9	68.6	2.1																																																											
DX	688	20.4	23.2	96.0	2.7																																																											
HC	484	12.8	13.4	75.1	2.5																																																											
DX	731	18.5	23.1	108.8	3.5																																																											
HC	447	14.6	10.3	72.3	2.3																																																											
DX	619	22.0	14.8	96.8	2.8																																																											
HC	471	13.6	11.1	76.9	2.4																																																											
DX	707	20.7	17.9	112.7	3.3																																																											
<p>29 京野菜聖護院かぶ</p>  <p>◎ 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</p> <table border="1"> <tr><td>HC</td><td>518</td><td>13.8</td><td>16.2</td><td>76.4</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>DX</td><td>768</td><td>19.3</td><td>25.2</td><td>112.5</td><td>3.0</td></tr> </table>	HC	518	13.8	16.2	76.4	2.3	DX	768	19.3	25.2	112.5	3.0	<p>30 ご飯との相性抜群!</p>  <p>◎ 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</p> <table border="1"> <tr><td>HC</td><td>541</td><td>15.6</td><td>17.3</td><td>78.4</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>DX</td><td>843</td><td>25.3</td><td>30.1</td><td>114.4</td><td>3.2</td></tr> </table>	HC	541	15.6	17.3	78.4	2.4	DX	843	25.3	30.1	114.4	3.2	<p>31 人気の海老カツ!</p>  <p>◎ 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</p> <table border="1"> <tr><td>HC</td><td>460</td><td>13.5</td><td>11.3</td><td>74.3</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>DX</td><td>662</td><td>20.1</td><td>17.5</td><td>103.3</td><td>3.3</td></tr> </table>	HC	460	13.5	11.3	74.3	2.4	DX	662	20.1	17.5	103.3	3.3																										
HC	518	13.8	16.2	76.4	2.3																																																											
DX	768	19.3	25.2	112.5	3.0																																																											
HC	541	15.6	17.3	78.4	2.4																																																											
DX	843	25.3	30.1	114.4	3.2																																																											
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 ※当店の弁当はアレルギーに対し特別な配慮はしていません。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

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 京都府亀岡市神田野町佐伯西ノ辻 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。 (お昼) 当日ご好評いただきまして、時間前に完売する事もございます。