

2021.

6月 日替りメニュー

いちばん

いちばん 京都

TEL:075-681-7544



FAX:075-682-5401

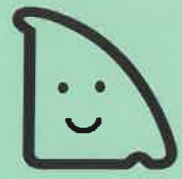
お弁当箱の中に、割り箸・ゴミ等を入れないよう
ご協力をお願いします。

仕入れの都合により、メニューを多少変更させて頂く場合があります。

午後2時までにお召し上がりください。

注：写真はイメージなので内容は多少なり異なる場合がございます。

お届けの弁当容器は 電子レンジに対応していません。



いちばん君

弁当に絶対の
自信あり!

1 火 京都ご当地 ホウボウの天ぷら&九条ネギ出巻 ひじき豆腐煮 840kcal	2 水 海老カツ~ツナタルタルソース~ 切干大根和風カレー煮 869kcal	3 木 豚焼肉&アジフライ 彩りポテトサラダ 855kcal	4 金 鶏唐揚 南瓜黒豆煮 862kcal	5 土 焼鮭~和風弁当~ 820kcal
7 月 ハンバーグ~オニオソース~ ジャーマンポテト 877kcal	8 火 トンカツ~和風カレーかけ~ ゴボウサラダ 852kcal	9 水 油淋鶏 麻婆茄子炒め 866kcal	10 木 海鮮塩だれソテーフライ 冷やし中華春雨 849kcal	11 金 ワンプレ人気NO.1 大き目海老フライ チーズソース 人参しりしり 868kcal
14 月 揚鶏のカレージャンマヨソース 菜の花のぬた和え 858kcal	15 火 焼魚青 ハム玉子サラダフライ ポパイソース 841kcal	16 水 天ぷら盛合せ もみじおろし 897kcal	17 木 肉団子入酢豚 ワカメ鶏パンパンソースサラダ 860kcal	18 金 鶏竜田揚 フライドポテト~ベーコンソース~ 888kcal
21 月 海老フライ~野菜タルタルソース~ 八宝菜 869kcal	22 火 カツ丼 ゴーヤチャンプルー 853kcal	23 水 イカフライ&鶏竜田揚 彩りマカロニサラダ 858kcal	24 木 ミックスグリル~サルサソース~ パンキンヨーグルトサラダ 862kcal	25 金 白身魚天ぷら~野菜おろしあん~ 麻婆春雨 839kcal
28 月 串カツ2種 ひじき高野豆腐煮 855kcal	29 火 鶏の磯辺天 南瓜煮 871kcal	30 水 カレーコロッケ アジ塩焼 オムレツスパイシートマトソース 847kcal		

11日は... いちばんの日

6/7 (火) **ホウボウの天ぷら&九条ネギ使用出巻玉子**

京都の日本料理店で使用!
抹茶塩付

京都ご当地♪

古くから高級魚として知られ、非常に上質な白身魚です。
抹茶塩を付けてお召し上がり下さい!!
出巻玉子に九条ネギを入れて焼きました!
メインに京都らしさを表現しています♪

6/11 (金) **大海老フライ&チーズインつくね**

ワンプレで人気のプリプリ
海老フライが登場♪

今日だけワンプレで定番メニューの大海老フライをメニュー
化! 衣率が低く、身がしっかりしてます!
タルタルソースと一緒に♪
チーズの入ったつくねとコンビを組んでの初登場!
是非ともご賞味下さい!

5月からスタート!!
「1日 11日 はいちばんの日」(日曜日・祝日は対象外)
お客様還元デーとしていつもと少し違うお弁当をお届けいたします!
例えば:ボリュームUP 1個増量 高級食材 ご当地等
毎月1の付く日をお楽しみください♪♪

※記載しているカロリーは
並ライス分込の数値です
※お米は国産を使用しています。

2021



HEALTHY MENU

今年は6月を待たずに梅雨に入り、不安定な天気が続きますね。梅雨の時期は、肌寒く感じる雨の日や、蒸し暑く感じる晴れの日など気温の変化が大きく、なんとなく疲れを感じたり、体調不良になりやすい季節と言われています。食欲が湧かないこともしばしばありますね。そんな時こそ、いちばんおすすめの「手作りピクルス」が食欲を取り戻すお手伝いをします！ぜひご賞味ください。



TEL:075-681-7544
FAX:075-682-5401



ご注文は 前日までにお願いします。

いちばん 京都

注:写真はイメージなので内容は多少なり異なる場合がございます。

月刊ヘルシー

「ヘルシーメニュー」は、いちばん定番の「日替りメニュー」に比べて、量を少なく、エネルギー量も少なく設定しています。メニューカレンダーに表記しているエネルギー量は、**おかずのみの値**です。ご飯の量は約200g 約310kcalです。ご飯の量を調節して、ご自身にとって適量なエネルギー量をお召し上がりください。※お米は国産を使用しています。

梅雨に負けない!

疲れに負けない体づくりのために

梅雨の季節に感じやすい「疲れ」や「体調不良」ですが、必要な栄養素を補うことで改善することができます。今回は、「疲れ」の予防と回復に欠かせない栄養素をご紹介します。

□**ビタミンB1**…糖質からエネルギーが作られるときに必要です。

□**ビタミンB2**…不足するとエネルギーの供給がうまくできず、疲労原因物質が溜まりやすくなります。

□**カルシウム**…筋肉をスムーズに動かし、イライラを鎮めます。

□**鉄**…不足すると全身に酸素が届きにくくなり、疲れやすくなります。

疲れ改善メニュー

ビタミンB1の含有率が食品全体でトップクラスの**豚肉**を食べて、疲れ知らずに過ごしましょう。

○6/24(木) 豚肉とごぼうの柳川風

○6/29(火) 豚肉と山芋の梅サラダ

今月の一押しピクルスは、「大根の山椒ピクルス」いつの献立に入るかは当日のお楽しみ♪



7 鯖の野菜おろしあんかけ
菊菜とちくわのさつと煮
Mon 330 kcal



14 マーボーナス
水菜のペパポナーテ
Mon 320 kcal



21 彩り野菜のバターチキンカレー
ビーンズマリネ
Mon 230 kcal



28 太刀魚天ぷらばん酢添え
インゲン甘酢ソテー
Mon 360 kcal



8 牛肉たっぷりチャブチエ
小松菜のトマト煮
Tue 320 kcal



15 大豆ミートのヘルシービーハンパ
かぼちゃのごま味噌和え
Tue 220 kcal



22 メバルの煮つけ
水菜とあげの白和え
Tue 220 kcal



29 豚肉と山芋の梅サラダ
五目焼きビーフン
Tue 210 kcal



9 豆腐ハンバーグ和風きのこあん
菜の花辛子和え
Wed 220 kcal



16 鶏ごぼう入りつみれあんかけ
切干大根のなます
Wed 310 kcal



23 五目あんかけ焼きそば
ピリ辛もやし
Wed 220 kcal



30 イカのチリソース炒め
チゲン菜のクリーム煮
Wed 270 kcal



1 鶏と茄子の山椒煮
ブロッコリーの麻婆風炒め
Tue 270 kcal



2 ホッケの塩焼き
チゲン菜のピーナツ和え
Wed 280 kcal



3 エビと根菜のオイスターマヨ炒め
ほうれん草と高野豆腐のナムル
Thu 260 kcal



4 ポークビーンズ
カリフラワーペーコンソテー
Fri 300 kcal



10 ささみの南部揚げ
茄子のカーソテー
Thu 310 kcal



11 にしんそば
小松菜ごま和え
Fri 350 kcal



17 サワラの香草パン粉焼き
ブロッコリーわさび和え
Thu 260 kcal



18 牛肉とちりこんにゃくの味噌煮込み
豆腐の中華炒め
Fri 300 kcal



24 豚肉とごぼうの柳川風
アスパラのゴママヨ和え
Thu 280 kcal



25 炭火焼鳥と軟骨入りつくね
オクラの青じそサラダ
Fri 230 kcal

※お願い※

お弁当箱の中に、割り箸・ゴミ等を入れないようご協力をお願いします。
お届けの弁当容器は、電子レンジに対応していません。
仕入れの都合により、メニューを多少変更させて頂く場合があります。
午後2時までにお召し上がりください。

税込
540円

～カフェランチもお手元へ～

2021年
6月 June

シェフからひとこと

暖かくなってきました*
500円で少しリッチなランチは
いかがですか？
女性人気メニュー・ボリューム満点
メニュー・ソースレンチン対応ご確認の
上ご注文下さい。



6/1(火) 山口県名物瓦そば風



6/8(火) チキンマサラカレー



6/22(火) ルーローファン



6/29(火) 柔らか牛肉歐風カレー

1	火	山口県名物瓦そば風～肉甘辛煮・錦糸卵・ネギ・茶そば～(五目おにぎり)	
2	水	ヒレカツ特製ソース×鶏ハラミ炭火烧(白ご飯)	ボリューム満点
3	木	★野菜たっぷりベジランチ! 彩りゴマドレ温野菜サラダ(十五穀米おにぎり)	女性おすすめメニュー
4	金	牛タンビーフシチュー×パン1種×チョコパンケーキ	女性おすすめメニュー
5	土	おやすみ	ソース レンチン対応
6	日	おやすみ	
7	月	大海老フライ×タンドリーチキン×豚ロースしゃぶしゃぶ(菜飯)	
8	火	～南アジア横断～日本人が作るチキンマサラカレー(サフラン)	ソース レンチン対応
9	水	★ホタテ炊込ご飯×イカステーキ×赤魚の揚煮	
10	木	極厚トンカツフルティソース×揚白身魚グリーンタルタルソース(白ご飯)	ボリューム満点
11	金	★2色卵オムライス～海鮮たらこクリームソース～豆乳プリン(バターライス)	ソース レンチン対応
12	土	おやすみ	
13	日	おやすみ	
14	月	★豚トロ塩だれ炒め×夏のイタリアンポトフ(鮭ほぐしのせご飯)	ポトフレンチン 対応
15	火	京御膳～黒毛和牛煮込・助六寿司・おにぎり・焼魚・玉子焼～	黒毛和牛レン チン対応
16	水	リッチなミックスフライ～大海老・黒毛和牛メンチ・サーモンマスタード～(ベーコンピラフ)	
17	木	ワンフレゴマダレ冷やし中華(チャーハンおにぎり)	
18	金	★彩り温野菜サラダ×照焼チキン×玉子サラダ(十五穀米おにぎり)	女性おすすめメニュー
19	土	おやすみ	
20	日	おやすみ	
21	月	★魚介のせ夏野菜トマトパスタ×パン1種	女性おすすめメニュー
22	火	ルーローファン～台湾肉飯～点心(タレご飯)	ボリューム満点
23	水	～東南アジア横断～日本人が作るグリーンカレー(サフランライス)	ソース レンチン対応
24	木	中華三昧～酢豚・牛焼肉・春巻・エビマヨ・バンバンジーサラダ・焼豚チャーハン～	ボリューム満点
25	金	★ワンフレ冷やしカレーラーメン(じゃこ飯おにぎり)	
26	土	おやすみ	
27	日	おやすみ	
28	月	★白身魚たらこオニオンマヨネーズ焼×ヒレカツ味噌ダレ(ちりめん山椒のせご飯)	
29	火	ゴロゴロ柔らか牛肉欧風カレー×宮崎県産鶏肉の竜田揚(白ご飯)	ソース レンチン対応
30	水	大人様ランチ～ハンバーグ・大海老フライ・オムライス・抹茶プリン～(バターライス)	

★新登場メニューです。

仕入の都合により写真と盛付・内容が若干変更する場合がございます。

※注文受付時間は月～金の平日15時まで 土日祝はお受け出来ません。ご了承下さい。