

京の趣、雅を味わう

おべんとう  
*Obento*  
5  
May  
2020

今月のプレミアムメニュー (14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

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
				<b>1 爽やかポン酢ジュレ!</b>  ◎ 国産チキンカツ・昆布ポン酢ジュレ 骨まで食べられる! にしんの煮付け ちくわの磯辺揚げ ヤングコーンのトマトチリ炒め サラダこんにゃくと水菜の胡麻サラダ HC 487 17.8 12.0 67.3 2.1 DX 742 28.3 20.9 96.0 2.9
4	5	6	7	8
お休み	お休み	お休み	<b>7 ザーサイ+梅かつお</b>  ◎ 豚しゃぶと梅ザーサイの中華ダレ 人気! カレールーコロケ ピリ辛イカのちぎり揚げ ひじきのアンチョビ炒め ポテトサラダ HC 523 13.4 16.9 70.9 2.5 DX 770 19.3 26.3 101.7 3.7	<b>8 濃厚なエビの旨味凝縮</b>  ◎ 絶品! オマールエビのビスク風コロケ ソーセージ&ベーコン・きのこバター醤油 軟骨入り照り焼き肉団子 高野と花麩の煮物 オクラ入り松前漬 HC 563 16.7 18.6 73.0 2.6 DX 830 22.8 29.3 105.9 3.3
11	12	13	14	15
<b>11 ご飯との相性抜群!</b>  ◎ サクサクフライドチキン あさりと旬野菜のピリ辛煮 竹の子の土佐煮	<b>12 彩野菜をまきまき</b>  ◎ 照り焼きチキンの野菜巻き 白身魚フライ・ハニーマスタードソース 切干大根煮	<b>13 粗挽き肉でジューシー</b>  ◎ 粗挽き肉のハンバーグ・BBQソース カルシウム豊富 あじの南蛮漬 赤インゲン豆とさつま芋	<b>14 葵祭にちなみ“京都の日”</b>  ◎ 三元豚唐揚・ゆず風味のおろしあん ◎ 合鴨・かぶ・水菜の京人参ドレッシング 焼きなすの田楽風	<b>15 八宝 = たくさんの宝</b>  ◎ ぷりぷり海老入り! 八宝菜 お楽しみの揚げ物 ひじき煮

サーモンと枝豆のマヨサラダ					
HC	487	24.7	18.0	70.1	2.1
DX	828	39.0	29.8	103.1	2.8

マカロニサラダ					
HC	529	16.5	14.9	70.0	2.7
DX	742	23.3	21.5	96.0	3.4

しらすとわかめのピリ辛サラダ					
HC	520	16.2	14.5	72.1	2.5
DX	780	25.0	24.9	101.0	3.3

こしあんの柏餅					
HC	453	14.5	8.4	71.1	1.8
DX	624	20.2	13.3	93.6	2.5

ピーツと彩り野菜のマスタードマヨサラダ					
HC	477	19.6	12.3	69.0	2.2
DX	720	32.1	21.7	97.1	3.0

**18 豪華！牛タン入り**



🍷 牛タンハンバーグ・大根おろしソース  
さんまの梅肉大葉フライ  
精進がんも煮  
ほうれん草ともやしのナムル  
ポテトサラダ

HC	504	16.6	15.6	63.8	2.4
DX	751	25.2	25.5	90.2	3.4

**19 鹿児島県産「いずみ鶏」**



🍷 いずみ鶏・野菜の3種チーズドレッシング  
トマトとベーコンのクリーミーフライ  
切干大根煮  
さばの塩焼き  
店主おすすめサラダ

HC	476	16.5	11.9	66.1	2.1
DX	693	23.1	18.6	94.9	2.7

**20 豚のVB1は疲労回復に**



🍷 焼き豚のピリ辛チャプチェ風  
厚切りーロイカフライ・オーロラソース  
花型しんじょう〜すり身と鶏肉〜  
大根の味噌煮  
春キャベツの塩昆布サラダ

HC	506	13.3	15.2	68.4	2.7
DX	704	18.0	21.0	95.3	3.5

**21 香味ダレがやみつき**



🍷 若鶏の油淋鶏風唐揚げ・ネギ生姜和え  
ほうれん草入りキーマカレー  
ハムステーキ  
おまかせの副菜  
コーンの北海道産オニオンサラダ

HC	533	17.4	17.8	66.2	1.9
DX	877	29.5	36.2	95.2	3.1

**22 卵料理の日**



🍷 牛焼肉・旬の野菜添え  
🍷 とろ〜り玉子のハムカツ  
筍とパプリカのきんぴら  
小松菜のカニカマ入り中華玉子あん  
宮崎県産日向夏ロールケーキ

HC	519	15.2	16.3	68.0	2.0
DX	778	23.0	27.0	97.0	2.8

**25 海老は高たんぱく質**



🍷 海老カツ・タルタルソース  
お楽しみの1品  
結びこんにゃく和風煮〜山椒風味〜  
ヘルシーきこマリネ  
3種海藻とオクラのネバネバサラダ

HC	437	14.1	10.4	64.2	2.4
DX	664	21.6	19.1	90.2	3.3

**26 ジューシーでさっぱり**



🍷 甘味が特徴！キャベツメンチカツ  
秋刀魚の蒲焼き  
里芋の煮ころがし  
しらすと干豆腐のピリ辛和え  
マカロニサラダ

HC	575	16.8	19.8	72.8	2.2
DX	862	25.3	33.1	102.2	2.8

**27 ふっくら煮込み**



🍷 デミグラスソースの煮込みハンバーグ  
良質なタンパク源！大葉入りあじフライ  
ひじき煮  
かぼちゃと小豆の煮物  
店主おすすめ1品

HC	500	16.4	10.9	75.1	2.0
DX	746	25.7	18.9	105.4	2.9

**28 ピリッと黒こしょう**



🍷 鶏肉のピリ辛焼き・黒こしょう風味  
北海道産肉じゃがコロケ  
まんまるごま豆腐  
わかめとネギのサクサク醤油炒め  
切干の炒めなます〜ゆず風味〜

HC	502	13.3	13.5	73.7	2.2
DX	750	19.9	21.7	106.7	2.9

**29 お肉+野菜で健康**



🍷 野菜たっぷり牛肉のビンバ  
海老とれんこんの落とし揚げ・和風あん  
鶏さつまの生姜醤油  
国産河白菜とちくわの和風和え  
梅なめ苺と枝豆のサラダ

HC	441	15.9	11.0	60.7	2.8
DX	627	21.8	16.8	84.4	3.8

※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  
450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  
550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

PIZZERIA 湊一 MIO

〒716-0011 岡山県高梁市本町33

FAX 0866-21-3863

【お届け日前日まで】

TEL 0866-21-3863

【当日10:00まで】

※締切時間前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。 注意 当日ご好評いただけますと、時間前に売完する事もございます。

# 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  
(14日)



- ・三元豚唐揚・ゆず風味のおろしあん
- ・合鴨・かぶ・水菜の京人参ドレッシング
- ・焼きなすの田楽風
- ・ぜんまいと野菜の炊いたん
- ・こしあんの柏餅

15日の京都・葵祭にちなんで「京都の日」としたこの日、メインは豚唐揚にゆず風味のおろしあんです。京都は国内のゆず栽培発祥の地でもあるのです。サブメインは、野菜と合鴨を京人参ドレッシングで和えました。副菜は、京都の賀茂茄子が連想される“焼きなすの田楽風”にし、デザートは関西風のこしあんの柏餅で構成しました。



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



宮崎県産日向夏ロールケーキ  
デザートは、宮崎県産の日向夏を使用したロールケーキ。温暖な気候で太陽の光をたっぷり浴びた、おいしい果汁が入っています。

筍とパプリカのきんぴら  
食物繊維やカリウムなどが豊富な筍は、春から初夏が旬です。成長が早く、“竹”になるまでに約10日間（一“旬”）しかかからないため、“筍”という漢字ができたとか。いまが食べごろということですね。

## 5月22日のメニュー

22日は卵料理の日

卵料理の日は、5月<sup>たまご</sup>「05」、22日<sup>ニワトリ</sup>「22」が由来。卵メニューを2つご用意しました。

牛焼肉・旬の野菜添え

ご飯がすすむ牛焼肉には、5月が旬の春キャベツとにら、さらに彩りの良い赤パプリカを添えました。



小松菜のカニカマ入り中華玉子あん  
卵料理の日ならではの一品！カニカマとふわふわ玉子のあんが、小松菜をやさしく包みます。



とろ〜り玉子のハムカツ

卵料理の日ですから、とろ〜とした黄身が魅力的なハムカツをどうぞ。食べ応え抜群です！

### 赤インゲン豆とさつま芋(13日)

赤インゲン豆は、別名レッドキドニービーンズ。世界で広く食されているお豆で、栄養価が高く、抗酸化物質が豊富に含まれているのが特徴です。今回は甘辛煮にし、粗くつぶしたさつま芋と合わせました。



牛タンハンバーグ・大根おろしソース(18日)

ゴロっと牛タンが入ったハンバーグは、さっぱりと大根おろしソースで。こんがり焼き目が食欲をそそります。

### 豚しゃぶと梅ザーサイの中華ダレ(7日)

梅ザーサイは、食感の良いザーサイと甘酸っぱい梅かつおをからめた絶妙な味わいです。今回は、豚しゃぶが野菜と合わせ、ご飯がすすむ1品に仕上げました。

