

Lycée français international de Kyoto
Menu de septembre

月 lundi		火 mardi		水 mercredi		木 jeudi		金 vendredi	
		1		2		3		4	
				Assortiment légumes Hamburger Salade de pomme de terre Riz Omelette Fruits		白ごはん 煮込みハンバーグ ポテトサラダ 茄子の揚げひたし 万願寺唐辛子のキンピラ 出汁巻玉子 フルーツ		Assortiment légumes Pomme de terre frite Riz Poulet à la Napolitaine	
						白ごはん チキンホリタン レンコンと人参の甘辛ソテー カリフラワーのドレッシングサラダ フライドポテト オクラとかいかまのお浸し ハム野菜炒め		Salade de tomates Sandwich jambon fromage Tarte aux poires	
						563kcal 蛋白19.3g 脂質17.6g 塩分1.9g			
7		8		9		10		11	
Gaspacho de légumes Quiche onion becon Yogurt myrtille		野菜ガスパチョ オニオンベーコンキッシュ ブルーベリーヨーグルト		Assortiment légumes Porc sauté à la japonaise Riz Croquette de pomme de terre		白ごはん 豚肉と糸昆布の炒め煮 コールスロー さつま揚げといんげんの甘辛煮 カリフラワーと人参のグラッセ きのこのオリーブ炒め 手作りコロッケ		Assortiment légumes Porc Pomme de terre mijoté Riz	
				Assortiment légumes Poisson pané sauce tartare Riz Omelette Fruits		白ごはん 鮮魚フライタルソース きゅうりと赤たまねぎとジャコのマリ 賀茂茄子とトマトのオーブン焼き 出汁巻玉子 フルーツ		Assortiment légumes Pomme de terre mijoté Riz	
		609kcal 蛋白23.9g 脂質20.3g 塩分1.9g				548kcal 蛋白16.8g 脂質16.1g 塩分2.0g		Salade de légumes Quiche moutarde tomates Tarte aux raisins	
						白ごはん 豚じゃが ちくわの磯辺揚げ 焼きビーフン 厚揚げのそぼろ煮 ひじきの煮物 スッキーニとツナのマヨ和え		野菜サラダ トマトマスチーフキッシュ レーズンパイ	
14		15		16		17		18	
Roulé concombre saumon Sandwich Shiso fromage Pain au chocolat		Assortiment légumes Poulet frit Riz		Assortiment légumes Boeuf à la SUKIYAKI Riz Omelette Fruits		白ごはん 牛すき煮 サツマイモサラダ トマトチーズ焼き 万願寺唐辛子の揚げひたし 出汁巻玉子 フルーツ		Assortiment légumes Saumon grillé Croquette d'épinard Riz	
鮭きゅうり巻き しそチーズサンド チョコレートパン		白ごはん 唐揚げ きのこのマリネ バターコロン 厚揚げの肉味噌煮 スパゲティの青のり風味 かぼちゃのミルク煮				Assortiment légumes Porc sauté à la chinoise Rouleau printemps Riz		白ごはん 鮭の塩焼き 手作りほうれん草コロッケ ハム野菜炒め カリフラワーカレーマヨ和え 大根と人参の金平 みたらしマカロニ	
		619kcal 蛋白20.6g 脂質22.4g 塩分1.4g				559kcal 蛋白20.3g 脂質17.1g 塩分1.4g		Taboulé Quiche saumon épinard Yogurt mangue	
						Assortiment légumes Poisson grillé Riz assaisonné bouillon de poulet Omelette Fruits		Taboulé Quiche saumon épinard Yogurt mangue	
21		22		23		24		25	
敬老の日		秋分の日		鳥炊き込みご飯 鮮魚塩焼き カボチャ天ぷら 焼き茄子 じゃがいもキンピラ 出汁巻玉子 フルーツ		Assortiment légumes Porc sauté à la chinoise Rouleau printemps Riz		Salade de thon Sandwich poulet Tarte abricot	
						白ごはん 豚肉の中華炒め 春巻き キャベツとツナの和風和え 糸コンの青のり炒め がんとといんげんの含め煮 里芋とイカの甘辛煮		ツナサラダ チキンサンド アプリコットタルト	
						591kcal 蛋白20.3g 脂質15.9g 塩分2.2g			
28		29		30					
Tortilla de légumes Quiche champignons Mousse au chocolat		Assortiment légumes Hamburger Pomme de terre frite Riz		Assortiment légumes Poulet frit Riz Omelette Fruits		チキンライス 鳥ササミフライ マカロニサラダカレー風味 大根葉とお揚げ煮 ほうれん草ソテー 出汁巻玉子 フルーツ			
野菜トルティーヤ キノコキッシュ チョコレートムース		白ごはん ハンバーグ クリンビスあん フライドポテト 高野豆腐とわかめの含め煮 金平ごぼう ちくわといんげんのおかかかえ 春雨とかまの中華風サラダ							

仕入れの都合により、メニューに変更が生じる場合があります。どうぞご了承くださいませ。Le menu peut changer en raison des conditions de stockage. Merci de votre compréhension.