

# Lunch MENU

# 10月

## うきうき

**SERVICE DAY**

10日 (木)

おさつスナック



30 (水) **秋田** 全国うまいもん旅

**いものこ汁**

秋田県南部では毎年秋の実りの時期になると、仲間が集まりいものこ汁を作って食べる『いものこ会』『いものこ遠足』なる風習があります。地域のアウトドア行事の一つです。「いものこ」とは里芋のことを指し、いものこ汁は里芋を主役に、地鶏・しいたけ・山菜・野菜などの秋の味覚がたっぷりの具沢山の汁物です。秋の収穫に感謝し喜び祝い合う、刈り上げの節句の儀式のような郷土料理です。県南地方においては、県北のきりたんぼ鍋と対比される秋の代表的な郷土料理となっています。

1 (火) **コク旨味噌チキン**



熱量 300kcal 蛋白質 16.8g 脂質 14.8g 炭水化物 24.8g 塩分 3.4g

2 (水) **豚のカレー風味竜田揚**



熱量 266kcal 蛋白質 11.8g 脂質 14.2g 炭水化物 25.0g 塩分 2.7g

3 (木) **メンチカツ&さば塩焼**



熱量 514kcal 蛋白質 14.8g 脂質 33.9g 炭水化物 37.4g 塩分 4.1g

4 (金) **真あじの天ぷら〜きのこあんかけ**



熱量 316kcal 蛋白質 10.4g 脂質 13.4g 炭水化物 39.1g 塩分 2.7g

5 (土) **鶏もも肉の漬け焼**



熱量 352kcal 蛋白質 20.8g 脂質 17.6g 炭水化物 25.9g 塩分 3.3g

7 (月) **蒸し鶏と野菜の韓国風炒め**



熱量 289kcal 蛋白質 16.1g 脂質 12.4g 炭水化物 29.2g 塩分 2.9g

8 (火) **SPECIAL MENU**



熱量 419kcal 蛋白質 21.2g 脂質 19.4g 炭水化物 39.7g 塩分 3.7g

9 (水) **豚肉生姜焼**



熱量 261kcal 蛋白質 11.8g 脂質 10.9g 炭水化物 29.3g 塩分 2.0g

10 (木) **SERVICE DAY**



熱量 342kcal 蛋白質 10.3g 脂質 15.7g 炭水化物 39.7g 塩分 2.5g

11 (金) **なすと厚揚げの甘辛とぼろ煮**



熱量 302kcal 蛋白質 7.2g 脂質 16.2g 炭水化物 32.8g 塩分 2.3g

12 (土) **バターチキンカレーコロッケ**



熱量 365kcal 蛋白質 9.2g 脂質 20.3g 炭水化物 37.4g 塩分 2.6g

14 (月) **スポーツの日**



のり塩チキンカツ

15 (火) **かに玉&焼鳥風メンチカツ**



熱量 361kcal 蛋白質 10.7g 脂質 20.0g 炭水化物 34.1g 塩分 2.6g

**地産地消**

いただきます〜す

7日(月) キヤバツ… 蒜山

8日(火) ピーマン… 建部

23日(水) 千両なす… 灘崎

25日(金) 大根… 蒜山

30日(水) キヤバツ… 蒜山

31日(木) トマト… 飯沼

〜ご飯は国産米を使用しています〜

●電子レンジ使用不可●  
弁当容器は電子レンジに対応しておりません。電子レンジにかけると危険ですので、絶対にかけないで下さい。

※食事は衛生上、午後2時までにお召上がり下さい  
・直射日光・極端に温度の高い所には置かないで下さい  
・食材仕入の都合により一部メニューの変更がある場合がございます  
※カロリー表示に ライス(約410kcal)は含まれていません

**キョードーフーズ**  
TEL.086-263-2626 FAX.086-263-2659  
URL <http://www.kyodofoods.co.jp/>



**16(水) 八宝菜**

熱量 214 kcal 蛋白質 12.5g 脂質 7.9g 炭水化物 24.1g 塩分 2.4g

**17(木) 鶏竜田揚**

熱量 351 kcal 蛋白質 17.4g 脂質 19.4g 炭水化物 24.9g 塩分 2.0g

**18(金) 揚豚の塩だれ和え**

熱量 322 kcal 蛋白質 10.1g 脂質 17.5g 炭水化物 31.1g 塩分 3.2g

**19(土) 黒胡椒バーグ&オムレツ**

熱量 324 kcal 蛋白質 12.0g 脂質 13.0g 炭水化物 32.4g 塩分 3.0g

**21(月) マーボー豆腐&春巻**

熱量 286 kcal 蛋白質 11.1g 脂質 12.8g 炭水化物 32.3g 塩分 3.3g

**22(火) SPECIAL MENU**

**九条ねぎ塩メンチカツ**

熱量 456 kcal 蛋白質 13.4g 脂質 26.5g 炭水化物 40.9g 塩分 3.0g

**うまうま 10月**

"SPECIAL MENU" ★★ 自信をもっておすすめする自慢のグルメです  
 "地産地消" 地元、岡山県産のとれたて新鮮素材を使っています

**旬味**

野菜	魚介	果物
大根 南瓜 さつまいも 里芋 しめじ	かます さんま わかさぎ さば ぼら	りんご 柿 いちじく すだち ビオーネ

～"旬"の食材には栄養がたっぷり! この季節に美味しい物を～

**23(水) 鶏肉のトマトソース炒め**

岡山県産 千両なす

熱量 325 kcal 蛋白質 14.6g 脂質 15.7g 炭水化物 30.4g 塩分 2.0g

**24(木) 豚ロース肉の磯風味揚**

熱量 394 kcal 蛋白質 18.3g 脂質 25.0g 炭水化物 27.2g 塩分 3.5g

**25(金) 肉じゃが&白身魚フライ**

岡山県産 大根

熱量 300 kcal 蛋白質 11.2g 脂質 12.2g 炭水化物 37.7g 塩分 3.2g

**26(土) すきやき風コロッケ**

熱量 449 kcal 蛋白質 11.3g 脂質 26.5g 炭水化物 42.2g 塩分 3.2g

**28(月) 豚とキャベツの甘辛味噌炒め**

岡山県産 トマト

熱量 326 kcal 蛋白質 14.4g 脂質 17.0g 炭水化物 29.0g 塩分 3.7g

**29(火) いかとピーマンの天ぷら**

熱量 254 kcal 蛋白質 10.6g 脂質 11.7g 炭水化物 27.0g 塩分 2.4g

**30(水) いものこ煮&ハムマヨフライ**

全国うまいもん旅 秋田

岡山県産 キャベツ

熱量 274 kcal 蛋白質 10.5g 脂質 13.9g 炭水化物 26.8g 塩分 2.3g

**31(木) ひとくちロースカツ**

岡山県産 トマト

熱量 392 kcal 蛋白質 12.0g 脂質 22.5g 炭水化物 34.8g 塩分 3.4g

●電子レンジ使用不可●  
 弁当容器は電子レンジに対応しておりません。  
 電子レンジにかけると危険ですので、絶対にか  
 けないで下さい。

※朝食は衛生上、午後2時までに召上がり下さい  
 ・直射日光・極端に湿度の高い所には置かないで下さい  
 ・食材仕入の都合により一部メニューの変更がある場合がございます  
 ※カロリー表示にライス(約410kcal)は含まれていません

**キョードーフーズ**  
 TEL.086-263-2626 FAX.086-263-2659  
 URL <http://www.kyodofoods.co.jp/>