



LUNCH MENU

2024 10月

ドキドキ

SERVICE DAY 10日(木)
おさつスナック

17 (木) 石川
全国うまいもん旅

めった汁

石川県の郷土料理の一つ「めった汁」をご存知でしょうか。名前だけ聞くとなんだか不思議な料理のイメージがわくかと思いますが、どこでも食べられる一般家庭料理、いわゆる「豚汁」のことを言います。一つ違っているところは、通常じゃがいもを入れるところを代わりにさつまいもを使っているということです。ほんのり甘くなっているのが特徴です。名前の由来は「めったに食べられない豚肉が入った汁物」や「やたらめったら具を入れる汁物」など、諸説あるそうです。

1 (火) 豚肉の南蛮漬

熱量 369 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 20.0 g 炭水化物 35.1 g 塩分 3.1 g

2 (水) 鶏と野菜の塩だれ炒め

熱量 297 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 14.5 g 炭水化物 25.1 g 塩分 3.5 g

3 (木) たこカツ&コーン塩ゆで

熱量 336 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 17.5 g 炭水化物 36.8 g 塩分 3.3 g

4 (金) 豚バラともやしのカンパネ炒め

熱量 352 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 24.1 g 炭水化物 24.9 g 塩分 1.6 g

5 (土) 粗挽き黒胡椒バーグ

熱量 326 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 12.7 g 炭水化物 31.8 g 塩分 3.6 g

7 (月) 7種具材の春巻&かに玉

熱量 287 kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 14.6 g 炭水化物 30.7 g 塩分 2.5 g

8 (火) 心と野菜のワンタン片&目玉焼き

熱量 263 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 12.5 g 炭水化物 27.8 g 塩分 2.5 g

キャベツ〜岡山県産〜ピーマン

9 (水) 鶏肉の竜田揚

熱量 352 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 18.7 g 炭水化物 28.1 g 塩分 1.6 g

10 (木) 具沢山の麻婆炒め

熱量 281 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 15.9 g 炭水化物 27.0 g 塩分 2.8 g

SERVICE DAY

★おさつスナック★

岡山県産 トマト

11 (金) いかと竹の子の天ぷら

熱量 273 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 12.8 g 炭水化物 30.7 g 塩分 2.5 g

12 (土) 鶏唐揚の酢豚風

熱量 286 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 13.5 g 炭水化物 29.4 g 塩分 2.0 g

14 (月) スポーツの日

すき焼き風コロッケ

15 (火) おすすめ MENU

揚豚のトマトソース炒め

熱量 327 kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 17.5 g 炭水化物 32.5 g 塩分 2.5 g

“地産地消”

～元気健康ベジタブル～

いただきます～す

8日(火) キャベツ…蒜山

8日(火) ピーマン…兼部

10日(木) トマト…畑く・軸

23日(水) 千両なす…兼部

25日(金) 大根…蒜山

30日(木) キャベツ…蒜山

～ご飯は国産米を使用しています～

●電子レンジ使用不可●

弁当容器はポリプロピレン製ですので電子レンジにかけると化学反応を起こしお客様の健康を害する場合がありますので絶対にかけないで下さい。

※キャベツ

・昼食は衛生上、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/>

16(水) サンマの竜田揚



熱量 274kcal 蛋白質 9.4g 脂質 14.6g 炭水化物 28.4g 塩分 2.0g

17(木) めった汁風煮

全国うまいもん旅

石川



熱量 251kcal 蛋白質 8.7g 脂質 9.7g 炭水化物 32.7g 塩分 2.9g

18(金) ひとくちローズカツ



熱量 393kcal 蛋白質 13.3g 脂質 22.3g 炭水化物 34.3g 塩分 2.6g

19(土) ていやき千キン



熱量 324kcal 蛋白質 19.4g 脂質 16.1g 炭水化物 24.6g 塩分 2.7g

21(月) あじフライ&玉子焼



熱量 357kcal 蛋白質 12.7g 脂質 21.6g 炭水化物 29.1g 塩分 3.2g

22(火) ハンバーグ～トマトソース



熱量 316kcal 蛋白質 11.4g 脂質 11.8g 炭水化物 34.0g 塩分 3.3g

10月 ドキドキ

“おすすめ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、岡山區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	かます	りんご
南瓜	さんま	柿
さつまいも	わかさぎ	いちじく
里芋	わさば	すだち
しめじ	ぼら	ピオーネ

～“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) 豚肉と千両なすの天ぷら



熱量 322kcal 蛋白質 11.5g 脂質 17.4g 炭水化物 31.3g 塩分 2.1g

24(木) 八宝菜



熱量 317kcal 蛋白質 15.2g 脂質 17.7g 炭水化物 24.1g 塩分 2.1g

25(金) 揚鶏の一味ソース和え



熱量 373kcal 蛋白質 17.9g 脂質 19.7g 炭水化物 30.0g 塩分 3.1g

26(土) キャバツと挽肉のガーリック炒め



熱量 316kcal 蛋白質 13.0g 脂質 17.2g 炭水化物 27.9g 塩分 2.0g

28(月) カレールーフライ



熱量 300kcal 蛋白質 6.2g 脂質 16.6g 炭水化物 32.4g 塩分 2.3g

29(火) 千ソース肉だんご&さば塩焼



熱量 390kcal 蛋白質 14.0g 脂質 22.8g 炭水化物 32.5g 塩分 3.2g

30(水) 豚竜田揚&高菜オムレツ



熱量 249kcal 蛋白質 10.6g 脂質 14.1g 炭水化物 22.0g 塩分 1.9g

31(木) おすすめ MENU



親子煮

熱量 302kcal 蛋白質 11.8g 脂質 15.0g 炭水化物 29.5g 塩分 2.7g

●電子レンジ使用不可●

弁当容器はポリプロピレン製ですので電子レンジにかけると化学反応を起こしお客様の健康を害する場合がありますので絶対にかけないで下さい。

- ・昼食は衛生上、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410*、カロリー)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/