

# Lunch MENU

## 11月

2024

# うきうき

**SERVICE DAY**

14日 (木)

カスタードプリン



13 (水) **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 (金) **肉団子の大学芋あんがらめ**



熱量 309 kcal 蛋白質 13.1g 脂質 14.0g 炭水化物 33.5g 塩分 3.6g

2 (土) **豚と茄子のそぼろ味噌煮**



熱量 256 kcal 蛋白質 9.2g 脂質 10.9g 炭水化物 30.9g 塩分 3.6g

4 (月) **振替休日**

千キン唐揚



5 (火) **SPECIAL MENU**

**厚切りヒレカツ**



熱量 435 kcal 蛋白質 16.6g 脂質 25.1g 炭水化物 36.3g 塩分 3.4g

6 (水) **ていやきハンバーグ**



岡山県産 大根

熱量 347 kcal 蛋白質 12.4g 脂質 11.2g 炭水化物 42.1g 塩分 3.9g

7 (木) **白身魚の南蛮漬**



熱量 382 kcal 蛋白質 15.7g 脂質 17.6g 炭水化物 40.7g 塩分 2.8g

8 (金) **ガリバタ千キン**



岡山県産 白ねぎ

熱量 396 kcal 蛋白質 14.6g 脂質 20.7g 炭水化物 37.2g 塩分 3.2g

9 (土) **エビグラタンフライ**



熱量 408 kcal 蛋白質 11.5g 脂質 24.6g 炭水化物 35.1g 塩分 2.9g

11 (月) **揚豚のトマトソース**



熱量 287 kcal 蛋白質 9.5g 脂質 12.4g 炭水化物 34.5g 塩分 2.8g

12 (火) **7種具材の春巻&かに玉**



熱量 349 kcal 蛋白質 8.5g 脂質 18.9g 炭水化物 37.2g 塩分 2.8g

13 (水) **めった汁風煮&千キンカツ**

全国うまいもん旅 石川



熱量 345 kcal 蛋白質 14.2g 脂質 19.5g 炭水化物 29.2g 塩分 3.5g

14 (木) **あじフライ&ハムステーキ**

**SERVICE DAY**

★カスタードプリン★



岡山県産 大根

熱量 361 kcal 蛋白質 10.7g 脂質 19.5g 炭水化物 36.7g 塩分 3.0g

15 (金) **キャベツの卵炒め&カニコロッケ**



熱量 301 kcal 蛋白質 8.6g 脂質 16.3g 炭水化物 31.2g 塩分 3.5g

**地産地消**

～元気健康ベジタブル～

いただきま～す

6日(木) 大根... 蒜山

8日(金) 白ねぎ... 難・船

14日(木) 大根... 蒜山

21日(木) 白菜... 難・船

22日(金) キャベツ... 難・船

29日(金) キャベツ... 難・船

～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(土) 粗挽きハンバーグ～洋風ソース**

熱量 323kcal 蛋白質 12.4g 脂質 13.0g 炭水化物 31.6g 塩分 3.6g

**18(月) 海鮮五目中華煮**

熱量 235kcal 蛋白質 12.9g 脂質 9.4g 炭水化物 25.8g 塩分 2.6g

**19(火) SPECIAL MENU**

**チキン南蛮**

熱量 510kcal 蛋白質 20.9g 脂質 33.1g 炭水化物 30.8g 塩分 2.7g

**20(水) 豚唐揚の塩だれ和え**

熱量 257kcal 蛋白質 8.7g 脂質 12.2g 炭水化物 29.0g 塩分 3.9g

**21(木) チーズチキンカツ**

熱量 425kcal 蛋白質 11.0g 脂質 20.3g 炭水化物 50.7g 塩分 3.3g

**22(金) 千利肉団子&牛肉コロッケ**

熱量 285kcal 蛋白質 10.1g 脂質 14.3g 炭水化物 30.6g 塩分 3.3g

**11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
白菜 カリフラワー しいたけ えのき茸 レンコン	かわはぎ カキ さばぎ わかさぎ めかじき	りんご 柿 みかん ラ・フランス アボカド

～“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(土) 勤労感謝の日**

**マーボー白菜**

**25(月) メンチカツ&オムレツ**

熱量 419kcal 蛋白質 11.6g 脂質 23.3g 炭水化物 39.7g 塩分 2.9g

**26(火) 鶏と野菜の辛味噌炒め**

熱量 212kcal 蛋白質 13.4g 脂質 5.0g 炭水化物 29.3g 塩分 3.1g

**27(水) さんまの竜田揚**

熱量 272kcal 蛋白質 9.8g 脂質 16.5g 炭水化物 22.9g 塩分 1.7g

**28(木) 彩り野菜のトマト煮&魚フライ**

熱量 296kcal 蛋白質 10.1g 脂質 11.4g 炭水化物 39.2g 塩分 3.6g

**29(金) いかオーロラソース&かに玉**

熱量 322kcal 蛋白質 11.4g 脂質 18.3g 炭水化物 29.2g 塩分 2.8g

**30(土) ていやきチキンステーキ**

熱量 415kcal 蛋白質 23.0g 脂質 22.1g 炭水化物 29.4g 塩分 2.9g



●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時までにお召上がり下さい  
・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/>