



LUNCH MENU

11月

ドキドキ

27 (水) 秋田 全国うまいもん旅

いものこ煮

秋田県南部では毎年秋の爽りの時期になると、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。

SERVICE DAY 14日(木)

カスタードプリン



1 (金) 自身魚フライ&照焼バーグ



熱量 385kcal 蛋白質 12.4g 脂質 23.0g 炭水化物 32.9g 塩分 3.1g

2 (土) グリルチキンの焼肉風味



熱量 248kcal 蛋白質 13.8g 脂質 9.1g 炭水化物 27.2g 塩分 2.8g

4 (月) 振替休日



酢豚

5 (火) フランクfurter&コーンコロッケ



熱量 333kcal 蛋白質 7.2g 脂質 18.3g 炭水化物 36.3g 塩分 2.7g

6 (水) チーズチキンカツ



熱量 317kcal 蛋白質 11.4g 脂質 14.9g 炭水化物 35.1g 塩分 3.1g

7 (木) いかとキャバツのチャンポン



熱量 286kcal 蛋白質 12.3g 脂質 15.0g 炭水化物 25.9g 塩分 1.6g

8 (金) 豚肉の磯風味天ぷら



熱量 320kcal 蛋白質 15.1g 脂質 19.9g 炭水化物 23.6g 塩分 3.5g

9 (土) 揚鶏の塩だれ和え



熱量 309kcal 蛋白質 12.6g 脂質 18.3g 炭水化物 23.0g 塩分 3.3g

11 (月) 二層のフランクカレーコロッケ



熱量 364kcal 蛋白質 8.8g 脂質 20.5g 炭水化物 36.1g 塩分 2.7g

12 (火) マーボー白菜



熱量 243kcal 蛋白質 8.4g 脂質 12.6g 炭水化物 25.1g 塩分 2.9g

13 (水) ハンバーグ&マヨだまカツ



熱量 379kcal 蛋白質 12.6g 脂質 16.4g 炭水化物 38.0g 塩分 3.5g

14 (木) 肉じゃが&焼鳥風ハンバーグ



SERVICE DAY

★カスタードプリン★

熱量 320kcal 蛋白質 9.0g 脂質 14.9g 炭水化物 37.8g 塩分 2.8g

15 (金) おすすめ MENU



甘辛ごまチキン

熱量 368kcal 蛋白質 16.8g 脂質 21.7g 炭水化物 24.1g 塩分 2.1g

“地産地消”

～元気健康ベジタブル～ ～これだけで岡山産～

いただきま〜す

6日(木) 大根... 蒜山	8日(金) 白ねぎ... 難・胎	14日(木) 大根... 蒜山
21日(木) 白菜... 瀬・酔	22日(金) キャバツ... 瀬・酔	29日(金) キャバツ... 瀬・酔

※異常気象・災害等により中止になる場合がございますのでご了承ください

～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。

※キャロリー表示にライス(約410kcal)は含まれていません

●星食は衛生上、午後2時までに召上り下さい
●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

キョードーフーズ

TEL.086-263-2626 FAX.086-263-2659
URL <http://www.kyodofoods.co.jp/>

16(土) 回鍋肉

熱量 237kcal 蛋白質 14.0g 脂質 10.1g 炭水化物 22.8g 塩分 3.8g

18(月) 肉団子の野菜あんかけ

熱量 315kcal 蛋白質 12.5g 脂質 15.1g 炭水化物 33.1g 塩分 3.3g

19(火) 厚揚げと茄子の甘辛とろろ煮

熱量 198kcal 蛋白質 5.3g 脂質 9.0g 炭水化物 24.3g 塩分 1.8g

20(水) おすすめ MENU

天ぷらの盛合せ
～いか・南瓜・カニカマ～

熱量 259kcal 蛋白質 10.6g 脂質 10.5g 炭水化物 31.3g 塩分 2.5g

21(木) 麻婆豆腐&牛肉コロッケ

岡山県産 白菜

熱量 373kcal 蛋白質 9.5g 脂質 18.5g 炭水化物 42.8g 塩分 2.7g

22(金) 山賊焼

岡山県産 キャベツ

熱量 375kcal 蛋白質 20.1g 脂質 20.0g 炭水化物 27.6g 塩分 2.7g

11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 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

エビグラタンフライ

25(月) 鶏と野菜の旨辛だれ和え

熱量 261kcal 蛋白質 11.8g 脂質 9.8g 炭水化物 30.7g 塩分 2.2g

26(火) ひとくちローズカツ

熱量 398kcal 蛋白質 12.7g 脂質 22.2g 炭水化物 36.5g 塩分 2.6g

27(水) いものこ煮&春巻
全国うまいもん旅 **秋田**

熱量 280kcal 蛋白質 8.9g 脂質 13.3g 炭水化物 31.2g 塩分 2.0g

28(木) 白身魚の南蛮漬

熱量 350kcal 蛋白質 16.9g 脂質 11.5g 炭水化物 44.7g 塩分 3.5g

29(金) 大根と海苔のピリ辛煮&豚天

岡山県産 キャベツ

熱量 297kcal 蛋白質 13.8g 脂質 16.8g 炭水化物 24.9g 塩分 2.6g

30(土) 粗挽き黒胡椒ハンバーグ

熱量 310kcal 蛋白質 12.0g 脂質 12.5g 炭水化物 29.4g 塩分 2.6g



●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。

お持ち帰り
・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/>