

# Lunch MENU

# 12月

2024


## うきうき

**SERVICE DAY**

19日  
(木)



クリームコンフェ

4 (水) **世界のグルメ旅** 

ジョージア

**シュクメルリ**

『シュクメルリ』とは、鶏肉をガーリッククリームソースで煮込んだジョージア国の郷土料理で、北にロシア、東にアジア、西にヨーロッパ、南に中東という位置のジョージア国は、様々な地方の特性を含んだ料理が多く、日本人の口に合う美味しい料理がとて多いと言われております。もともとジョージア国内の各地では、鶏肉とガーリックソースを使った料理が古くから作られており、土鍋で煮たり焼いたりする形で調理されていました。“世界一にんにくをおいしく食べるための料理”とも称されている『シュクメルリ』。是非この機会にご賞味ください。

2 (月) **鶏唐揚の甘酢ソース**



熱量 267kcal 蛋白質 10.6g 脂質 10.5g 炭水化物 33.0g 塩分 2.4g

3 (火) **SPECIAL MENU**

**ローストビーフ包み揚**



熱量 431kcal 蛋白質 8.3g 脂質 25.4g 炭水化物 42.8g 塩分 2.8g

4 (水) **シュクメルリ&目玉焼フライ**

世界のグルメ旅... ジョージア



岡山県産 キャベツ

熱量 332kcal 蛋白質 12.7g 脂質 16.7g 炭水化物 33.2g 塩分 3.1g

5 (木) **豚肉の南蛮漬**



熱量 447kcal 蛋白質 16.9g 脂質 23.2g 炭水化物 46.7g 塩分 3.2g

6 (金) **ハンバーグ&チーズポテトフライ**



岡山県産 白菜

熱量 413kcal 蛋白質 15.1g 脂質 21.2g 炭水化物 33.5g 塩分 3.6g

7 (土) **塩だれカルビ風メンチカツ**



熱量 358kcal 蛋白質 12.3g 脂質 18.8g 炭水化物 35.1g 塩分 2.9g

9 (月) **具たくさん野菜と鶏の甘辛炒め**



熱量 302kcal 蛋白質 12.3g 脂質 15.5g 炭水化物 29.1g 塩分 2.3g

10 (火) **ひとくちロースカツ**



熱量 361kcal 蛋白質 10.9g 脂質 19.8g 炭水化物 34.1g 塩分 2.7g

11 (水) **鶏のトマト煮&春巻**



熱量 226kcal 蛋白質 10.1g 脂質 10.1g 炭水化物 25.1g 塩分 2.8g

12 (木) **豚ロース肉の照焼ソース**



熱量 392kcal 蛋白質 18.0g 脂質 18.2g 炭水化物 38.6g 塩分 3.5g

13 (金) **ブラウンシチュー&かぼちゃコロッケ**



岡山県産 ねぎ

熱量 299kcal 蛋白質 7.5g 脂質 14.0g 炭水化物 37.3g 塩分 3.0g

14 (土) **イカとキャベツのチャンポン**



熱量 215kcal 蛋白質 13.0g 脂質 7.8g 炭水化物 23.9g 塩分 2.9g



**“地産地消”** 

元気健康ベジタブル これたて岡山産

いただきます〜す

4日(木) キャベツ... 鶏・酢	6日(金) 白菜... 鶏・酢	13日(金) ねぎ... 牧石
19日(木) 白ねぎ... 鶏・給	25日(木) キャベツ... 鶏・酢	27日(金) 白菜... 鶏・酢

〜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・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/>

16(月) 白身魚の磯辺揚げ&カニカマ天



熱量 302 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 14.7g 炭水化物 33.9g 塩分 3.0g

17(火) SPECIAL MENU



チキンの香草パン粉焼

熱量 464 kcal 蛋白質 27.6g 脂質 24.9g 炭水化物 29.6g 塩分 2.7g

18(水) なすのトマト煮&カニコロケ



熱量 382 kcal 蛋白質 10.6g 脂質 22.6g 炭水化物 34.3g 塩分 2.5g

19(木) 豚唐揚げと根菜の甘辛和え

SERVICE DAY



岡山県産 白ねぎ

★クリームコンフェ★

熱量 245 kcal 蛋白質 6.9 g 脂質 10.0g 炭水化物 32.7g 塩分 2.3g

20(金) 肉団子のあご塩だし煮&豚天



熱量 311 kcal 蛋白質 16.3g 脂質 14.7g 炭水化物 31.4g 塩分 4.0g

21(土) 旨辛マーボーフライ



熱量 387 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 21.8g 炭水化物 39.8g 塩分 3.5g

うまうま 12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



野菜	旬味	果物
にんじん ごぼう 白菜 春巻 里芋	あんこう かわはぎ すずき タコ 帆立貝	レモン ゆず ラフランス みかん 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(月) 蒸し鶏と野菜の韓国風炒め



熱量 231 kcal 蛋白質 13.7g 脂質 7.3 g 炭水化物 28.9g 塩分 2.8g

24(火) ぷいぷい海老カツ



熱量 390 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 22.2g 炭水化物 38.6g 塩分 3.2g

25(水) 鶏と野菜の黒胡椒炒め



岡山県産 キャベツ

熱量 273 kcal 蛋白質 17.2g 脂質 13.5g 炭水化物 21.2g 塩分 2.0g

26(木) かに玉&真あじ竜田



熱量 275 kcal 蛋白質 9.8 g 脂質 12.1g 炭水化物 32.6g 塩分 2.5g

27(金) 厚揚げとなすの甘辛そぼろ煮



岡山県産 白菜

熱量 295 kcal 蛋白質 7.4 g 脂質 14.2g 炭水化物 34.6g 塩分 2.3g

28(土) おろしハンバーグ&オムレツ



熱量 299 kcal 蛋白質 13.6g 脂質 11.6g 炭水化物 36.1g 塩分 3.6g



SERVICE DAY

19日 (木)



クリームコンフェ

●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/>