



LUNCH MENU

12月

2024

ドキドキ

SERVICE DAY 19日(木)



クリームコンフェ

9月

京都

全国うまいもん旅

九条ねぎ

京都の伝統野菜、九条ねぎとは約千三百年の歴史があり農家で種を代々受け継がれ守られてきた野菜です。九条ねぎは春夏秋冬、季節とともにねぎの姿形や味も移り変わります。春は葉も風味も柔らかく夏から秋はピリッとした爽やかな辛味が楽しめます。旬は12月から翌年2月頃の寒い時期、京都盆地の底冷えの寒さの中で育った冬のねぎです。九条ねぎ特有の「ぬめり」が霜が降りることにより一層甘みが増し、葉も分厚く重なり食べ応えがあります。青い部分も白い部分もそれぞれで栄養素が異なり、余すことなく全て食べることができます。

2月 帆立クリーミーコロッケ



熱量 324kcal 蛋白質 6.9g 脂質 19.1g 炭水化物 32.3g 塩分 2.2g

3日 鶏肉とキャバツのガーリックステーキ



熱量 267kcal 蛋白質 13.8g 脂質 13.0g 炭水化物 23.8g 塩分 2.3g

4日 サンマ竜田揚げ&ハムステーキ



熱量 307kcal 蛋白質 11.0g 脂質 20.3g 炭水化物 22.8g 塩分 2.0g

5日 肉だんごの甘酢だれ



熱量 228kcal 蛋白質 9.4g 脂質 6.3g 炭水化物 34.7g 塩分 2.9g

6日 おすすめ MENU



鶏天ぷら & 真あじ天ぷら

熱量 340kcal 蛋白質 13.2g 脂質 19.3g 炭水化物 28.9g 塩分 2.3g

7日 麻婆お肉&かぼちゃコロッケ



熱量 311kcal 蛋白質 7.8g 脂質 17.1g 炭水化物 32.4g 塩分 2.8g

9日 九条ねぎの塩ミンチカツ

全国うまいもん旅

京都



熱量 331kcal 蛋白質 10.0g 脂質 19.8g 炭水化物 28.1g 塩分 2.1g

10日 ていやくハンバーグ



熱量 297kcal 蛋白質 9.4g 脂質 10.1g 炭水化物 34.5g 塩分 3.2g

11日 豚肉の南蛮漬



熱量 329kcal 蛋白質 16.7g 脂質 18.2g 炭水化物 29.7g 塩分 3.2g

12日 海鮮五目中華煮



熱量 256kcal 蛋白質 14.3g 脂質 9.9g 炭水化物 28.3g 塩分 2.5g

13日 自身魚青のフライ&つくね焼



熱量 326kcal 蛋白質 14.0g 脂質 16.2g 炭水化物 30.6g 塩分 2.5g

14日 鶏の漬焼&高菜オムレツ



熱量 325kcal 蛋白質 20.1g 脂質 17.4g 炭水化物 19.5g 塩分 2.7g



～元気健康ベジタブル～

地産地消

いただきます～す

6日(金) 白菜... 新納・酢	9日(月) ミトマト... 軸・酢	13日(金) ねぎ... 牧石
19日(木) 白ねぎ... 難・給	25日(木) キャバツ... 新納・酢	27日(金) 白菜... 新納・酢

～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。

※朝食は養生上、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
※カラー表示にライス(約410g・カラー)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) 揚豚の塩だれ和え



熱量 291kcal 蛋白質 8.5g 脂質 15.6g 炭水化物 29.3g 塩分 3.6g

17(火) 海老かつ&焼売



熱量 392kcal 蛋白質 11.5g 脂質 20.7g 炭水化物 40.5g 塩分 2.4g

18(水) キリッソース肉だんご



熱量 298kcal 蛋白質 11.9g 脂質 14.4g 炭水化物 31.0g 塩分 3.3g

19(木) 鶏竜田揚
SERVICE DAY



★クリームコンフェ★

熱量 330kcal 蛋白質 16.4g 脂質 18.6g 炭水化物 22.7g 塩分 1.8g

20(金) 彩野菜の旨煮&とんかつ



熱量 295kcal 蛋白質 9.0g 脂質 14.5g 炭水化物 33.0g 塩分 3.0g

21(土) 揚鶏の旨辛だれ和え



熱量 252kcal 蛋白質 11.7g 脂質 11.8g 炭水化物 24.2g 塩分 1.8g

12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

春	夏	旬味	秋	冬
野菜	魚介	果物		
にんじん ごぼう 白春 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) 7種具材のパリッと春巻



熱量 294kcal 蛋白質 6.8g 脂質 13.1g 炭水化物 38.1g 塩分 2.6g

24(火) おすすめMENU



チキンソテー～ハニーマスタード

熱量 375kcal 蛋白質 19.8g 脂質 20.7g 炭水化物 25.7g 塩分 2.7g

25(水) いか磯ダンカツ&オムレツ



熱量 309kcal 蛋白質 12.9g 脂質 14.7g 炭水化物 32.1g 塩分 2.7g

26(木) 鶏と野菜のマーボー



熱量 281kcal 蛋白質 15.9g 脂質 13.0g 炭水化物 24.8g 塩分 3.5g

27(金) 豚肉香草焼



熱量 272kcal 蛋白質 12.8g 脂質 12.9g 炭水化物 25.5g 塩分 2.0g

28(土)

～おまかせメニュー～



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。

※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/>