

Lunch MENU

2024 3月

うきうき

SERVICE DAY

14日
(木)
桜餅



26 (火) 宮崎 全国うまいもん旅

チキン南蛮

チキン南蛮の「南蛮」とはもともと戦国時代に日本にやってきたポルトガル人や、そのカルチャーを指していた言葉です。「南蛮」の名前は彼らの食文化にもつけられるようになりました。その中で、メジャーなのが「南蛮漬け」で、これは唐辛子入りの甘酢に食材を漬けてつくられるもの。この「南蛮漬け」にチキンを用いて「チキン南蛮」として売り出したのが、鶏肉で有名な宮崎県の飲食店。これが全国に広まり今日のチキン南蛮となっているのです。名物には相應の由来があるものなんですね！

1 (金) あじフライ&焼売



熱量 415kcal 蛋白質 13.3g 脂質 24.3g 炭水化物 41.3g 塩分 2.7g

2 (土) 若鶏の唐揚



熱量 376kcal 蛋白質 15.7g 脂質 22.6g 炭水化物 27.7g 塩分 2.5g

4 (月) ていやきハンバーグ



熱量 373kcal 蛋白質 13.5g 脂質 20.1g 炭水化物 35.8g 塩分 3.8g

5 (火) SPECIAL MENU

飛騨牛と名古屋コーチンのコロッケ



熱量 364kcal 蛋白質 8.0g 脂質 18.2g 炭水化物 43.0g 塩分 2.7g

6 (水) 茄子と厚揚げの甘辛とぼろ煮



熱量 317kcal 蛋白質 8.7g 脂質 18.4g 炭水化物 29.7g 塩分 2.4g

7 (木) 豚肉の磯風味天ぷら



熱量 321kcal 蛋白質 12.3g 脂質 17.9g 炭水化物 28.8g 塩分 2.3g

8 (金) 肉じゃが&ハムステーキ



岡山県産 キャベツ

熱量 284kcal 蛋白質 12.8g 脂質 12.8g 炭水化物 30.2g 塩分 2.9g

9 (土) グリルチキン&オムレツ



熱量 297kcal 蛋白質 13.9g 脂質 15.1g 炭水化物 26.7g 塩分 2.2g

11 (月) 鶏と野菜のあごだし炒め



熱量 283kcal 蛋白質 15.5g 脂質 10.4g 炭水化物 32.3g 塩分 4.0g

12 (火) ひとくちロースカツ



岡山県産 レタス

熱量 374kcal 蛋白質 11.7g 脂質 19.9g 炭水化物 36.5g 塩分 3.1g

13 (水) 麻婆天津&春巻



熱量 190kcal 蛋白質 7.1g 脂質 7.9g 炭水化物 24.2g 塩分 3.3g

14 (木) 白身魚の天ぷら

SERVICE DAY



★桜餅★

熱量 294kcal 蛋白質 11.2g 脂質 14.0g 炭水化物 30.8g 塩分 2.5g

15 (金) そぼろ大根ピリ辛煮&目玉焼フライ



岡山県産 おぎ

熱量 408kcal 蛋白質 12.6g 脂質 23.9g 炭水化物 35.6g 塩分 3.5g

地産地消

元気健康ベジタブル

いただきます〜す

8日(金) キャベツ... 鞠・時

12日(火) レタス... 岡山

15日(金) ねぎ... 牧石

19日(火) トマト... 鮎・鮎

27日(木) レタス... 岡山

28日(木) 大根... 岡山

〜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。

※カローリ表示に ライス(約410*・カローリ)は含まれていません

・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

キョードーフーズ

TEL.086-263-2626 FAX.086-263-2659

URL <http://www.kyodofoods.co.jp/>

16(土) **スパイシーフライドチキン**



熱量 391kcal 蛋白質 13.9g 脂質 23.2g 炭水化物 29.9g 塩分 2.1g

18(月) **肉団子の野菜あんかけ**



熱量 341kcal 蛋白質 14.6g 脂質 16.8g 炭水化物 33.9g 塩分 3.2g

19(火) **SPECIAL MENU** ★★



とろたま牛カルビ

熱量 309kcal 蛋白質 10.2g 脂質 15.1g 炭水化物 33.5g 塩分 3.4g

岡山県産 トマト

21(木) **揚鶏の旨辛だれ和え**



熱量 200kcal 蛋白質 12.9g 脂質 6.6g 炭水化物 22.8g 塩分 2.1g

22(金) **豚竜田カレー風味**



熱量 278kcal 蛋白質 11.8g 脂質 15.3g 炭水化物 25.3g 塩分 2.3g

20(水) **春分の日**



Big牛肉コロッケ

うまうま 3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	魚介	果物
竹の子 菜の花 キャベツ ブロッコリー あさつき	さわら にしん さより とびうお ほたて貝	梅 ネーブル ぶんたん キウイ デコボン

～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) **網焼バーグ～おろし野菜だれ**



熱量 314kcal 蛋白質 12.2g 脂質 15.9g 炭水化物 31.2g 塩分 3.3g

25(月) **キャベツとハムのペパロンソテー**



熱量 241kcal 蛋白質 8.7g 脂質 9.5g 炭水化物 32.3g 塩分 2.8g

26(火) **チキン南蛮**

全国うまいもん旅 **宮崎**



熱量 459kcal 蛋白質 17.1g 脂質 27.9g 炭水化物 34.0g 塩分 3.5g

27(水) **揚豚の塩だれ和え**



岡山県産 レタス

熱量 255kcal 蛋白質 9.1g 脂質 11.2g 炭水化物 30.2g 塩分 3.6g

28(木) **白身魚の青海苔フライ**



岡山県産 大根

熱量 285kcal 蛋白質 11.3g 脂質 14.4g 炭水化物 27.4g 塩分 2.0g

29(金) **炙り醤油チキン**

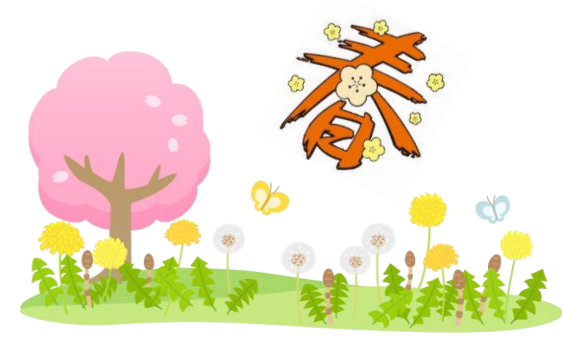


熱量 388kcal 蛋白質 12.4g 脂質 19.6g 炭水化物 40.2g 塩分 3.1g

30(土) **和風メンチカツ**



熱量 380kcal 蛋白質 9.6g 脂質 19.3g 炭水化物 43.4g 塩分 3.3g



●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/>