

Lunch MENU

5月

2024

うきうき

SERVICE DAY

9日 (木)



Calbee さやえんどう

23 (木) **鳥取**
全国うまいもん旅

紅スワイガニ

「ゲゲゲの鬼太郎」で有名な鳥取県境港市は、紅スワイガニの水揚量全国一位を誇ります。9月～6月に、かにかごで漁獲される紅スワイガニは名前のとおり鮮やかな紅色が特徴。地元では紅がに（ベニガニ）と呼ばれて親しまれています。体型、大きさはスワイガニ（松葉がに）とほぼ同じで、加工品として捨てる部分がないほど利用価値が高く様々な料理に応用できます。加工施設も集中しており、棒肉、爪肉、かにみそなど冷凍食品も多く製造され、殻はキチン・キトサンの原料として利用されています。

1 (水) **ガリバタチキン**



熱量 375 kcal 蛋白質 18.9g 脂質 16.2g 炭水化物 38.4g 塩分 3.8g

2 (木) **帆立クリーミーコロッケ&オムレツ**



熱量 425 kcal 蛋白質 10.0g 脂質 24.8g 炭水化物 41.5g 塩分 2.8g

3 (金) **憲法記念日**



～チキンステーキ～

4 (土) **みどりの日**



～ハンバーグ～

6 (月) **振替休日**



～若鶏の唐揚～

7 (火) **SPECIAL MENU**



三元豚ロース生姜焼

熱量 305 kcal 蛋白質 16.4g 脂質 15.2g 炭水化物 24.9g 塩分 3.3g

8 (水) **鶏肉うま煮&目玉焼フライ**



熱量 329 kcal 蛋白質 12.3g 脂質 17.4g 炭水化物 30.8g 塩分 3.3g

9 (木) **八宝菜**



熱量 292 kcal 蛋白質 15.0g 脂質 13.9g 炭水化物 26.5g 塩分 2.4g

★さやえんどう★

10 (金) **豚肉天ぷら～和風あん**



熱量 325 kcal 蛋白質 15.0g 脂質 18.6g 炭水化物 27.9g 塩分 2.5g



11 (土) **二層のフランクカレーコロッケ**



熱量 433 kcal 蛋白質 11.1g 脂質 22.6g 炭水化物 47.4g 塩分 2.9g

13 (月) **チリソース肉団子**



熱量 287 kcal 蛋白質 12.2g 脂質 12.6g 炭水化物 32.6g 塩分 3.9g



14 (火) **豚ペッパー炒め&春巻**



熱量 283 kcal 蛋白質 11.6g 脂質 14.0g 炭水化物 27.8g 塩分 2.6g



15 (水) **天津かに玉～甘酢あん**



熱量 271 kcal 蛋白質 10.9g 脂質 11.3g 炭水化物 32.4g 塩分 2.9g

地産地消

元気健康ベジタブル

いただきます～す

10日(金) トマト…醸・刺

13日(月) 玉ねぎ…佃・特・刺

14日(火) 生姜…津山

24日(金) 玉ねぎ…佃・特・刺

28日(火) 生姜…津山

29日(水) 胡瓜…鶏・餅

～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。

※朝食は衛生上、午後2時までに召上がり下さい

※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(木) 白身魚の南部揚げ



熱量 285kcal 蛋白質 9.9g 脂質 11.8g 炭水化物 34.9g 塩分 2.9g

17(金) 鶏と野菜の黒胡椒炒め



熱量 291kcal 蛋白質 16.5g 脂質 13.5g 炭水化物 25.8g 塩分 2.6g

18(土) 網目ハンバーグ～おろしだれ



熱量 235kcal 蛋白質 10.9g 脂質 9.7g 炭水化物 26.8g 塩分 3.0g

20(月) ビーフカレー



熱量 377kcal 蛋白質 8.7g 脂質 23.5g 炭水化物 34.5g 塩分 2.8g

21(火) SPECIAL MENU

やわらかひれかつ



熱量 349kcal 蛋白質 14.4g 脂質 17.5g 炭水化物 34.4g 塩分 3.0g

22(水) さば竜田～香味野菜だれ



熱量 351kcal 蛋白質 12.9g 脂質 21.2g 炭水化物 27.5g 塩分 2.2g

5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
にんじん キャベツ アスパラ 胡瓜 グリーンピース	さわら あかうお あさり さざえ あいなめ	グレープフルーツ びわ パイナップル 夏みかん マンゴー

～"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(木) 紅ずわいコロッケ&ロールキャベツ

全国うまいもん旅 **鳥取**



熱量 378kcal 蛋白質 7.6g 脂質 18.3g 炭水化物 45.6g 塩分 2.7g

24(金) 豚ロース味噌漬焼



岡山県産 玉ねぎ

熱量 397kcal 蛋白質 15.2g 脂質 22.4g 炭水化物 32.7g 塩分 2.9g

25(土) メンチカツ&オムレツ



熱量 415kcal 蛋白質 11.9g 脂質 22.4g 炭水化物 41.3g 塩分 3.0g

27(月) 炙り焼醤油チキン



熱量 355kcal 蛋白質 12.7g 脂質 17.4g 炭水化物 37.1g 塩分 2.7g

28(火) 海老フライ



岡山県産 生姜

熱量 369kcal 蛋白質 9.2g 脂質 18.4g 炭水化物 42.4g 塩分 2.7g

29(水) 豚バラ肉の塩レモンソテー



岡山県産 胡瓜

熱量 349kcal 蛋白質 12.8g 脂質 24.1g 炭水化物 22.1g 塩分 2.9g

30(木) 鶏唐揚げの酢豚風



熱量 344kcal 蛋白質 15.5g 脂質 18.3g 炭水化物 29.0g 塩分 2.5g

31(金) ロースとんかつ



熱量 405kcal 蛋白質 12.2g 脂質 20.4g 炭水化物 42.5g 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。

※朝食は衛生上、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もございます
※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/>