



LUNCH MENU

2024 5月

ドキドキ

SERVICE DAY 9日(木)



Calbee さやえんどう

30 (木)

沖縄

全国うまいもん旅

紅芋

鮮やかな紅色が印象的な「紅芋」は、今や沖縄を代表する食物の一つです。琉球王国の時代から沖縄の暮らしを支え続け、現代では人気のお土産や加工品としてもおなじみです。水はけの良い沖縄の土壌は紅芋の栽培に適しており、台風や干ばつにも強いのでいつしか沖縄にはなくてはならない大切な食物の一つになっています。沖縄の懐かしい紅芋料理といえば「ウムニー」。ウムニーとは芋煮のことで、紅芋と砂糖と一緒に煮たものです。ほかにも、紅芋の天ぷらや芋粉などを使ったお焼きのようなウムクジ天ぷらがあります。最近では紅芋を使った色鮮やかなポテトサラダなども人気があります。

1 (水) 白身魚青のりフライ&ハムステーキ



熱量 358kcal 蛋白質 11.9g 脂質 18.2g 炭水化物 37.0g 塩分 2.2g

2 (木) 豚肉生姜焼



熱量 260kcal 蛋白質 12.0g 脂質 11.8g 炭水化物 26.8g 塩分 2.4g

3 (金) 憲法記念日



～おまかせメニュー～

4 (土) みどりの日



～おまかせメニュー～

6 (月) 振替休日



～おまかせメニュー～

7 (火) トマトソース肉団子&かに玉



熱量 291kcal 蛋白質 9.4g 脂質 13.7g 炭水化物 32.8g 塩分 3.1g

8 (水) 揚豚の柚子塩野菜あん



熱量 314kcal 蛋白質 9.1g 脂質 16.2g 炭水化物 32.7g 塩分 4.1g

9 (木) いかつ天&あじ南部揚げ



熱量 224kcal 蛋白質 10.2g 脂質 8.1g 炭水化物 28.0g 塩分 2.5g

10 (金) おすすめ MENU



具だくさんの麻婆炒め
熱量 269kcal 蛋白質 9.8g 脂質 15.6g 炭水化物 25.1g 塩分 3.2g

11 (土) ジューシーハンバーグ



熱量 385kcal 蛋白質 11.2g 脂質 21.7g 炭水化物 35.8g 塩分 2.9g

13 (月) 鶏と野菜のあごだし炒め



熱量 198kcal 蛋白質 12.8g 脂質 6.6g 炭水化物 22.4g 塩分 3.8g

14 (火) 海老フライ



熱量 365kcal 蛋白質 8.5g 脂質 20.8g 炭水化物 35.5g 塩分 2.3g

15 (水) 八宝菜



熱量 229kcal 蛋白質 14.2g 脂質 10.5g 炭水化物 19.6g 塩分 2.3g

～元氣健康ベジタブル～ **“地産地消”** ～どれでも岡山産～

いただきます～す

13日(月) 玉ねぎ・細・柿・藕	14日(火) 生姜・津山	17日(金) トマト・鰻・鮎
24日(金) 玉ねぎ・細・柿・藕	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。

※おまかせ
・昼食は衛生上、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) 肉じゃが&自身魚フライ

熱量 337kcal 蛋白質 11.1g 脂質 15.0g 炭水化物 39.2g 塩分 2.9g

17(金) 豚ロース肉竜田揚げ

岡山県産 トマト

熱量 219kcal 蛋白質 10.0g 脂質 9.3g 炭水化物 26.8g 塩分 2.1g

18(土) 照焼豆腐ハンバーグ

熱量 232kcal 蛋白質 7.5g 脂質 11.0g 炭水化物 25.9g 塩分 2.7g

20(月) 天ぷら盛合せ～海老・南瓜

熱量 300kcal 蛋白質 7.8g 脂質 17.7g 炭水化物 28.6g 塩分 2.3g

21(火) ジンジャーチキン&春巻

熱量 179kcal 蛋白質 10.2g 脂質 6.0g 炭水化物 21.9g 塩分 2.4g

22(水) 麻婆茄子

熱量 250kcal 蛋白質 8.1g 脂質 13.8g 炭水化物 24.3g 塩分 3.0g

5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
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) あじフライ&ハムステーキ

熱量 345kcal 蛋白質 8.8g 脂質 21.4g 炭水化物 34.3g 塩分 2.4g

24(金) 豚バラと野菜のちゃんぽん炒め

岡山県産 五ネギ

熱量 320kcal 蛋白質 11.9g 脂質 22.7g 炭水化物 20.0g 塩分 2.0g

25(土) のり塩チキンカツ

熱量 354kcal 蛋白質 11.5g 脂質 18.6g 炭水化物 35.8g 塩分 3.0g

27(月) おすすめ MENU

バターチキンカレー

熱量 263kcal 蛋白質 9.1g 脂質 11.7g 炭水化物 30.9g 塩分 2.6g

28(火) ハンバーグ&オムレツ

岡山県産 生姜

熱量 317kcal 蛋白質 10.9g 脂質 12.1g 炭水化物 33.8g 塩分 3.2g

29(水) ゴンギ～北海道グルメ

岡山県産 胡瓜

熱量 349kcal 蛋白質 18.6g 脂質 20.2g 炭水化物 21.8g 塩分 2.6g

30(木) 紅芋コロッケ&肉味噌キャベツ

全国うまいもん旅 **沖縄**

熱量 317kcal 蛋白質 11.6g 脂質 14.7g 炭水化物 34.0g 塩分 3.1g

31(金) 酢豚

熱量 267kcal 蛋白質 7.4g 脂質 9.5g 炭水化物 38.3g 塩分 2.3g

●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。

※食事は衛生上、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/>