

Lunch MENU

9月

うきうき

SERVICE DAY

12日 (木)

1日分の鉄分ドリンク



20 (金) **大分**

全国うまいもん旅

とり天

大分県では「鶏めし」「鶏汁」といったさまざまな鶏肉料理が食べられてきました。なかでも、鶏肉を天ぷら粉で揚げた「とり天」は大分県全域にわたって広く親しまれています。「とり天」は、別府市内にある県内初のレストラン「東洋軒」が発祥だとされています。昭和初期、唐揚げが骨付きであったために女性が食べづらいだろうという気遣いから、骨のないもも肉を食べやすい大きさに切り天ぷら風にアレンジしたのが始まりとされています。唐揚げより早く調理できてサクサクと柔らかい衣はまたたく間に評判となり、やがてさまざまな飲食店が「とり天」を提供するようになったと言われています。

2 (月) **揚鶏の旨辛だれ和え**



熱量 239kcal 蛋白質 14.4g 脂質 7.6g 炭水化物 29.3g 塩分 3.1g

3 (火) **SPECIAL MENU**

岡山県産 胡瓜



スパイシーカレーフライ

熱量 388kcal 蛋白質 7.4g 脂質 22.1g 炭水化物 40.1g 塩分 3.3g

4 (水) **鶏と野菜のピリ辛味噌炒め**



熱量 238kcal 蛋白質 13.2g 脂質 10.4g 炭水化物 22.9g 塩分 3.3g

5 (木) **ハンバーグ～ガーリックソース**



熱量 369kcal 蛋白質 11.1g 脂質 15.0g 炭水化物 39.4g 塩分 3.3g

6 (金) **豚バラ肉の甘辛炒め煮**



熱量 381kcal 蛋白質 11.1g 脂質 23.6g 炭水化物 34.0g 塩分 2.8g

7 (土) **マーボーナス**



熱量 277kcal 蛋白質 10.5g 脂質 14.6g 炭水化物 26.4g 塩分 3.3g

9 (月) **天津かに玉～ケチャップソース**

岡山県産 キャベツ



熱量 417kcal 蛋白質 9.9g 脂質 21.4g 炭水化物 47.3g 塩分 3.2g

10 (火) **白身魚と甘芋の天ぷら**



熱量 329kcal 蛋白質 10.5g 脂質 13.7g 炭水化物 40.9g 塩分 2.8g

11 (水) **豚ロース肉の蒲焼**



熱量 326kcal 蛋白質 11.5g 脂質 14.2g 炭水化物 38.0g 塩分 3.0g

12 (木) **イワシそフライ&ハムステーキ**

SERVICE DAY

岡山県産 トマト



★1日分の鉄分ドリンク★

熱量 370kcal 蛋白質 10.5g 脂質 22.1g 炭水化物 32.8g 塩分 2.4g

13 (金) **イカとキャベツのチャンポン炒め**



熱量 219kcal 蛋白質 14.0g 脂質 7.6g 炭水化物 24.6g 塩分 2.8g

14 (土) **チキン唐揚**



熱量 368kcal 蛋白質 13.6g 脂質 22.5g 炭水化物 27.9g 塩分 2.5g



地産地消

いただきます～す

3日(火) 胡瓜... 鮎・鯉	9日(月) キャベツ... 蕪山	12日(木) トマト... 噺・鮎
20日(金) 胡瓜... 鮎・鯉	26日(木) ピーマン... 建部	30日(月) キャベツ... 蕪山

～ 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。

※キャリー表示に「ライス(約410g)・キャリー」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/>

～ お客様に安心して召し上がって頂くために安全面を考慮し、夏場の生野菜の使用を控えさせていただきますのでご了承下さい～

16 (月) 敬老の日



海老グラタンフライ

17 (火) SPECIAL MENU



甘辛豚唐揚

熱量 477 kcal 蛋白質 9.8 g 脂質 25.6g 炭水化物 49.5g 塩分 3.3g

18 (水) 肉だんご～柚子塩野菜あん



熱量 285 kcal 蛋白質 12.2g 脂質 12.6g 炭水化物 31.5g 塩分 3.7g

19 (木) ロースカツ



熱量 381 kcal 蛋白質 11.2g 脂質 20.1g 炭水化物 38.6g 塩分 2.8g

20 (金) とり天

全国うまいもん旅



岡山県産 胡瓜

大分

熱量 467 kcal 蛋白質 18.1g 脂質 27.3g 炭水化物 35.6g 塩分 4.0g

21 (土) ハンバーグ～オニオンわさびだれ



熱量 311 kcal 蛋白質 11.5g 脂質 9.3 g 炭水化物 38.2g 塩分 4.0g

うまいうまいうま **9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
南 瓜 枝 豆 つ ま 芋 モ ロ ヘ イ ヤ な す	するめいか さんま ぼ ら 黄金カレイ め ご ち	くり ビ オ ー ネ す だ ち 巨 峰 梨	

～“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) 振替休日



豚と野菜の味噌炒め

24 (火) 彩り野菜とベーコンのトマト煮



熱量 345 kcal 蛋白質 6.1 g 脂質 20.7g 炭水化物 34.8g 塩分 2.3g

25 (水) 鶏と野菜の黒胡椒炒め



熱量 317 kcal 蛋白質 15.2g 脂質 17.0g 炭水化物 25.8g 塩分 2.6g

26 (木) 豚ロース肉の南蛮漬



岡山県産 ピーマン

熱量 363 kcal 蛋白質 16.0g 脂質 20.0g 炭水化物 33.9g 塩分 3.3g

27 (金) チキンカツ～トマトマスタードソース



熱量 395 kcal 蛋白質 11.8g 脂質 19.9g 炭水化物 42.2g 塩分 2.5g

28 (土) イカのバジルソース&春巻



熱量 273 kcal 蛋白質 9.8 g 脂質 14.0g 炭水化物 27.2g 塩分 3.5g

30 (月) 白身魚フライ&オムレツ



岡山県産 キャベツ

熱量 321 kcal 蛋白質 12.3g 脂質 14.1g 炭水化物 36.8g 塩分 2.8g



●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/>