



# LUNCH MENU

## 2024 2月 ドキドキ

SERVICE DAY 8日(木)



ビッグサンダー

# 29 (木) 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 (木) 天ぷら盛合せ〜いか&野菜



熱量 359 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 17.9 g 炭水化物 39.6 g 塩分 2.6 g

### 2 (金) おすすめ MENU



#### 肉団子の大学芋あんがらめ

熱量 301 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 12.4 g 炭水化物 36.2 g 塩分 3.6 g

### 3 (土) のり塩チキンカツ



熱量 370 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 21.0 g 炭水化物 32.0 g 塩分 3.2 g

### 5 (月) 野菜入りオーロラポーク



熱量 292 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 13.0 g 炭水化物 34.3 g 塩分 2.3 g

### 6 (火) 旨辛マーボーフライ



熱量 326 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 17.0 g 炭水化物 36.0 g 塩分 3.1 g

### 7 (水) イカと野菜の塩だれ炒め



熱量 187 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 4.4 g 炭水化物 25.5 g 塩分 2.6 g

### 8 (木) サービス DAY ザンギ〜北海道名物



熱量 299 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 18.2 g 炭水化物 16.2 g 塩分 1.9 g

### 9 (金) 老若大根のピリ辛煮&豚天



熱量 310 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 16.6 g 炭水化物 25.8 g 塩分 2.6 g

### 10 (土) ハンバーグ&オムレツ



熱量 255 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 10.0 g 炭水化物 30.2 g 塩分 3.2 g

### 13 (火) 鶏唐揚の酢豚風



熱量 235 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 6.5 g 炭水化物 32.8 g 塩分 2.5 g

### 14 (水) 真あじの南蛮漬



熱量 292 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 13.4 g 炭水化物 33.7 g 塩分 2.2 g

### 12 (月) 振替休日(建国記念の日)



#### 超厚切りハムカツ

### 15 (木) 豚ロース肉の西京焼



熱量 293 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 13.9 g 炭水化物 32.1 g 塩分 2.3 g

**地産地消**

～元氣健康ベジタブル～

8日(木) トマト…鶴・剉	14日(木) 白菜…神・酢	16日(金) キャベツ…神・酢
16日(金) 生姜…津山	22日(木) ねぎ…牧石	27日(火) 白菜…神・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。

※朝食は衛生上、午後2時までに召上が下さい  
・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 (金) 海老フライ**



キャベツ  
～岡山県産～  
生姜

熱量 354kcal 蛋白質 10.1g 脂質 17.8g 炭水化物 38.4g 塩分 2.1g

**17 (土) 若鶏の唐揚**



熱量 306kcal 蛋白質 11.6g 脂質 17.4g 炭水化物 26.5g 塩分 2.0g

**19 (月) 白身魚の南部揚**



熱量 284kcal 蛋白質 11.0g 脂質 13.4g 炭水化物 29.5g 塩分 2.6g

**20 (火) 具沢山の麻婆炒め**



熱量 174kcal 蛋白質 8.0g 脂質 7.5g 炭水化物 20.2g 塩分 2.8g

**21 (水) おすすめ MENU**



**ローズとんかつ～カレーソース**

熱量 364kcal 蛋白質 11.2g 脂質 22.1g 炭水化物 30.2g 塩分 2.9g

**22 (木) 鶏と蓮根のマヨソース和え**



岡山県産  
ねぎ

熱量 383kcal 蛋白質 13.0g 脂質 22.6g 炭水化物 32.3g 塩分 2.0g

**2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		
ほうれん草 菜の花 白菜 せり 芽キャベツ	にしん やりいか はまぐり ほっけ あおじ	ポンカン 蜜 伊予柑 キウイ はっさく		

～“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 (金) 天皇誕生日**



**和風マンチカツ**

**24 (土) 炙り焼千キンステーキ**



熱量 256kcal 蛋白質 12.4g 脂質 10.5g 炭水化物 29.1g 塩分 3.0g

**26 (月) 韓国風とろろ湯豆腐&千キンカツ**



熱量 357kcal 蛋白質 12.5g 脂質 19.9g 炭水化物 31.6g 塩分 2.3g

**27 (火) 豚ロース肉の彩り揚**



岡山県産  
白菜

熱量 342kcal 蛋白質 16.8g 脂質 18.8g 炭水化物 30.3g 塩分 3.9g

**28 (水) 挽肉と野菜のガーリック醤油炒め**



熱量 289kcal 蛋白質 13.3g 脂質 13.3g 炭水化物 28.2g 塩分 2.1g

**29 (木) 千キン南蛮**

全国うまいもん旅



宮崎

熱量 442kcal 蛋白質 17.4g 脂質 26.2g 炭水化物 33.0g 塩分 3.0g

●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。



お祝い

- ・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

※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/>