

Lunch MENU

2025 1月

うきうき

SERVICE DAY

16日 (木)

苺クレープ



宮城

全国うまいもん旅

蔵王牛乳

大自然に囲まれた宮城県蔵王では豊かな自然風土を利用した酪農が盛んです。蔵王連峰の豊かな自然が育んだ牧草を食べ、湧き出る天然水を飲んで育った乳牛は良質な牛乳を生み出します。この新鮮なミルクから様々な乳製品が製造されています。搾りたての牛乳は、熟練の職人によってチーズへと生まれ変わり低温殺菌牛乳やチーズホエイを利用したチーズドリンクも製造されています。この豊かな自然の中で育った乳牛たちのミルクのコクがしっかりと味わかる蔵王牛乳を使った“クリーミーコロッケ”をお楽しみください。



4(土) **チキン唐揚**



熱量 438 kcal 蛋白質 12.5g 脂質 27.9g 炭水化物 34.9g 塩分 2.4g

6(月) **黒酢肉団子&ハムステーキ**



熱量 387 kcal 蛋白質 14.2g 脂質 19.2g 炭水化物 39.4g 塩分 3.7g

7(火) **SPECIAL MENU**

チーズINハンバーグ



熱量 391 kcal 蛋白質 17.5g 脂質 22.9g 炭水化物 29.6g 塩分 3.6g

8(水) **蔵王牛乳使用クリーミーコロッケ**

全国うまいもん旅

宮城



熱量 405 kcal 蛋白質 9.6g 脂質 23.4g 炭水化物 39.8g 塩分 3.2g

9(木) **ジンジャーチキン**

岡山県産 白菜



熱量 297 kcal 蛋白質 15.2g 脂質 13.1g 炭水化物 28.8g 塩分 2.5g

10(金) **タルタル南蛮の豚天**

ねぎ 岡山県産 キャベツ



熱量 382 kcal 蛋白質 15.3g 脂質 24.7g 炭水化物 29.7g 塩分 2.4g

11(土) **八宝菜**



熱量 240 kcal 蛋白質 13.5g 脂質 12.2g 炭水化物 20.3g 塩分 2.0g

13(月) **成人の日**

のり塩チキンカツ



14(火) **豚唐揚のチリソース**



熱量 284 kcal 蛋白質 9.1g 脂質 11.2g 炭水化物 37.2g 塩分 2.8g

15(水) **あじフライ&オムレツ**



熱量 314 kcal 蛋白質 12.7g 脂質 14.6g 炭水化物 34.6g 塩分 2.5g

地産地消

元気健康ベジタブル

いただきます〜す

9日(木) 白菜... 納豆

10日(金) ねぎ... 牧石

10日(金) キャベツ... 納豆

24日(金) ねぎ... 牧石

24日(金) 生姜... 津山

30日(木) 白菜... 納豆

〜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。

※キャベツ表示に ライス(約410g)・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/>

16 (木) 麻婆じゃが&春巻
SERVICE DAY

 ★**苺クレープ**★
 熱量 300kcal 蛋白質 9.0g 脂質 11.9g 炭水化物 40.1g 塩分 3.1g

17 (金) 鶏塩唐揚

 熱量 364kcal 蛋白質 18.3g 脂質 21.6g 炭水化物 22.7g 塩分 2.3g

18 (土) カレーフライ

 熱量 436kcal 蛋白質 11.3g 脂質 25.6g 炭水化物 40.1g 塩分 2.9g

20 (月) イカフリッターのバジルソース

 熱量 362kcal 蛋白質 11.6g 脂質 19.3g 炭水化物 36.6g 塩分 3.0g

21 (火) SPECIAL MENU

チーズ包みメンチカツ
 熱量 419kcal 蛋白質 12.1g 脂質 20.9g 炭水化物 46.6g 塩分 3.0g

22 (水) 鶏の味噌漬焼

 熱量 461kcal 蛋白質 22.0g 脂質 24.1g 炭水化物 37.3g 塩分 4.0g

うまうま 1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
ほうれん草	あんこう	ポンカン
ブロッコリー	かわはぎ	伊予柑
白菜	帆立貝	キウイ
芽キャベツ	ヤリイカ	みかん
菜の花	きんめだい	柚子

～“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) ポークステーキ～ガーリックソース

 熱量 409kcal 蛋白質 17.3g 脂質 20.5g 炭水化物 38.5g 塩分 3.4g

24 (金) 鶏と蓮根のマヨソース

 おき岡山県産～生姜
 熱量 424kcal 蛋白質 13.4g 脂質 28.4g 炭水化物 27.6g 塩分 2.5g

25 (土) 黒胡椒ハンバーグ

 熱量 325kcal 蛋白質 9.7g 脂質 14.4g 炭水化物 31.5g 塩分 2.9g

27 (月) 鶏と野菜の味噌とんこつ煮

 熱量 225kcal 蛋白質 14.0g 脂質 7.8g 炭水化物 25.5g 塩分 3.1g

28 (火) さんま竜田揚&グリルチキン

 熱量 351kcal 蛋白質 13.5g 脂質 22.2g 炭水化物 26.1g 塩分 2.3g

29 (水) 酢豚

 熱量 299kcal 蛋白質 9.1g 脂質 15.0g 炭水化物 32.8g 塩分 2.6g

30 (木) ハムカツ&のり塩チキン

 岡山県産～白菜
 熱量 381kcal 蛋白質 16.5g 脂質 20.9g 炭水化物 30.4g 塩分 3.2g

31 (金) 千肉団子&牛コロッケ

 熱量 331kcal 蛋白質 9.8g 脂質 15.8g 炭水化物 38.4g 塩分 3.2g

●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/>