

うきうき

Lunch MENU

10月 2025

SPECIAL MENU

7 (火)

ねぎ塩メンチカツ



京都産の伝統野菜“九条ねぎ”を使ったさっぱり塩味のメンチカツです。

1 (水) 豚ロース肉のパン粉焼



熱量 209kcal 蛋白質 9.8g 脂質 10.8g 炭水化物 22.4g 塩分 2.3g

2 (木) 肉だんごの甘酢あん



熱量 327kcal 蛋白質 15.0g 脂質 11.5g 炭水化物 41.9g 塩分 4.5g

3 (金) 鶏のゴマ照焼



熱量 349kcal 蛋白質 20.1g 脂質 15.8g 炭水化物 31.1g 塩分 2.8g

4 (土) 豚と野菜のオイスター炒め煮



熱量 193kcal 蛋白質 9.9g 脂質 9.0g 炭水化物 20.2g 塩分 2.5g

6 (月) ハンバーグ&のり塩チキンカツ



熱量 417kcal 蛋白質 13.4g 脂質 19.0g 炭水化物 40.0g 塩分 3.2g

SPECIAL MENU

7 (火)



ねぎ塩メンチカツ

熱量 392kcal 蛋白質 12.0g 脂質 20.0g 炭水化物 41.5g 塩分 2.9g

8 (水) 焼肉風ギリチキン



熱量 252kcal 蛋白質 12.9g 脂質 9.7g 炭水化物 28.6g 塩分 2.6g

ピーマン
~岡山県産~
胡瓜

9 (木) 豚ロース竜田揚



熱量 258kcal 蛋白質 14.5g 脂質 13.0g 炭水化物 23.5g 塩分 2.5g

10 (金) 鶏と野菜のピリ辛味噌炒め



熱量 314kcal 蛋白質 13.8g 脂質 14.9g 炭水化物 30.9g 塩分 2.9g

11 (土) カレールーフライ&ハムステーキ



熱量 321kcal 蛋白質 8.9g 脂質 16.7g 炭水化物 33.7g 塩分 2.4g

13 (月) スポーツの日



五目中華旨煮

15 (水) 旨辛だれチキン



熱量 178kcal 蛋白質 13.0g 脂質 4.0g 炭水化物 23.2g 塩分 2.3g

“地産地消”

~元気健康ベジタブル~ ~これらで岡山産~

8日(水)
ピーマン
(建部)

8日(木)
胡瓜
(津山・御津)

いただきます~す

17日(金)
キャベツ
(蒜山)

23日(木)
ねぎ
(牧石)

…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。

※食事は衛生上、午後2時までに召上がりを下さい
・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
※栄養成分はおかずのみの表示です(ライス 100g当たり156kcal)

キョードーフーズ
TEL.086-263-2626 FAX.086-263-2659
URL <http://www.kyodofoods.co.jp/>

10月

うきうき

“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“岡山産”のとれたて新鮮素材を使っています

“グルメ旅”

日本・世界のグルメを旅に出かけた気分どうぞ

SPECIAL MENU

21(火)

てりたまチキン



シューシーに焼き上げた鶏のもも肉に甘辛照焼だれとトロトロ卵をあわせた食欲そそる逸品です。

16(木) ポークステーキ洋風ソース



熱量 210kcal 蛋白質 9.8g 脂質 9.6g 炭水化物 23.9g 塩分 2.7g

17(金) 麻婆茄子豆腐



熱量 252kcal 蛋白質 9.6g 脂質 11.2g 炭水化物 29.2g 塩分 3.2g

18(土) 鶏とキャベツのガーリックソテー



熱量 293kcal 蛋白質 16.4g 脂質 12.2g 炭水化物 29.0g 塩分 3.1g

20(月) たこカツ~オーロラソース



熱量 372kcal 蛋白質 10.4g 脂質 19.9g 炭水化物 38.7g 塩分 3.5g

21(火) SPECIAL MENU



熱量 361kcal 蛋白質 18.7g 脂質 18.4g 炭水化物 29.2g 塩分 2.7g

22(水) 豚肉の南蛮漬



熱量 334kcal 蛋白質 16.4g 脂質 18.4g 炭水化物 30.2g 塩分 3.0g

23(木) 豆腐ハンバーグ~オニオンソース



熱量 339kcal 蛋白質 9.0g 脂質 19.8g 炭水化物 32.1g 塩分 3.5g

24(金) 豚の五目スタミナ炒め



熱量 276kcal 蛋白質 12.7g 脂質 13.6g 炭水化物 25.5g 塩分 2.3g

25(土) 鶏の竜田揚



熱量 332kcal 蛋白質 13.6g 脂質 18.2g 炭水化物 27.3g 塩分 1.7g

27(月) 甘辛スパイシーポーク



熱量 323kcal 蛋白質 14.8g 脂質 16.3g 炭水化物 28.5g 塩分 2.8g

28(火) チキンソテー~ハニーマスタード



熱量 413kcal 蛋白質 21.4g 脂質 21.9g 炭水化物 31.8g 塩分 2.9g

29(水) 味噌かつ



熱量 387kcal 蛋白質 11.3g 脂質 24.2g 炭水化物 31.0g 塩分 2.7g

30(木) チリソースチキン&オムレツ



熱量 319kcal 蛋白質 13.6g 脂質 16.2g 炭水化物 29.6g 塩分 2.3g

31(金) 鶏と野菜の柚子胡椒炒め



熱量 311kcal 蛋白質 16.0g 脂質 14.2g 炭水化物 29.2g 塩分 3.1g

●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
※栄養成分はおかずのみの表示です(ライス100g当たり156kcal)

キョードーフーズ
TEL.086-263-2626 FAX.086-263-2659
URL <http://www.kyodofoods.co.jp/>