

LUNCH MENU



10月

ドキドキ

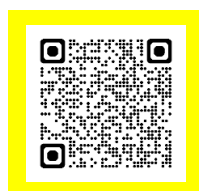
キョードーフーズ

岡山営業所

岡山市南区浜野4-22-16

TEL.086-263-2626

FAX.086-263-2659



QRコードをスマホで読み取って
ホームページやメニューをご覧ください
URL <http://www.kyodofoods.co.jp/>

1(水) 真あじの南蛮漬



熱量 245kcal 蛋白質 8.1g 脂質 9.6g 炭水化物 32.9g 塩分 2.3g

2(木) 鶏と野菜のトマトスープ煮



熱量 288kcal 蛋白質 13.6g 脂質 10.6g 炭水化物 34.6g 塩分 3.1g

3(金) 白身魚フライ&ハムステーキ



熱量 389kcal 蛋白質 11.2g 脂質 23.5g 炭水化物 33.6g 塩分 2.7g

4(土) スパイシーハンバーグ



熱量 283kcal 蛋白質 10.3g 脂質 9.8g 炭水化物 31.4g 塩分 3.3g

6(月) 肉だんごの野菜あんかけ



熱量 316kcal 蛋白質 13.0g 脂質 14.2g 炭水化物 34.8g 塩分 2.9g

7(火) のり塩チキンステーキ



熱量 351kcal 蛋白質 20.7g 脂質 17.9g 炭水化物 26.2g 塩分 3.1g

8(水) チノソース豚肉天ぷら



熱量 324kcal 蛋白質 15.4g 脂質 18.3g 炭水化物 28.0g 塩分 2.3g

ピーマン
～岡山県産～
胡瓜

9(木) おすすめ MENU



鶏肉の黒胡椒炒め

熱量 238kcal 蛋白質 16.2g 脂質 12.3g 炭水化物 15.9g 塩分 2.1g

10(金) ハムポテフライ&オムレツ



熱量 325kcal 蛋白質 9.5g 脂質 16.3g 炭水化物 35.2g 塩分 2.6g

11(土) 豚肉生姜焼



熱量 229kcal 蛋白質 11.9g 脂質 9.5g 炭水化物 24.2g 塩分 2.1g

13(月) スポーツの日



チキン唐揚げ

14(火) 酢豚



熱量 298kcal 蛋白質 8.9g 脂質 17.1g 炭水化物 28.3g 塩分 2.3g

15(水) 帆立クリーミーコロッケ



熱量 334kcal 蛋白質 9.2g 脂質 19.1g 炭水化物 31.8g 塩分 1.9g

～元気健康ベジタブル～

“地産地消”

いただきます～す

8日(水)
ピーマン
(建部)

17日(金)
キャベツ
(蒜山)

8日(水)
胡瓜
(津山・御津)

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
場合がありますので絶対にかけないで下さい。

※星食は衛生上、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)

16(木) ロールキャベツ&ハムサラダフライ



熱量 217kcal 蛋白質 6.0g 脂質 9.1g 炭水化物 28.6g 塩分 2.3g

17(金) ひとくちロースカツ



熱量 368kcal 蛋白質 10.9g 脂質 20.4g 炭水化物 35.2g 塩分 2.2g

18(土) 黒胡椒ハンバーグ&オムレツ



熱量 276kcal 蛋白質 10.6g 脂質 9.2g 炭水化物 29.6g 塩分 2.9g

20(月) 鶏とキャベツのあごだし炒め



熱量 186kcal 蛋白質 13.6g 脂質 5.1g 炭水化物 22.5g 塩分 3.9g

21(火) 白身魚のカレー天ぷら



熱量 232kcal 蛋白質 12.7g 脂質 8.9g 炭水化物 25.6g 塩分 2.3g

22(水) 具沢山の麻婆炒め



熱量 183kcal 蛋白質 9.3g 脂質 7.6g 炭水化物 21.0g 塩分 2.9g

10月

ドキドキ



“おすすめMENU”

“地産地消”

“グルメ旅”

自信をもっておすすめする自慢のメニューです

地元“岡山産”のとれたて新鮮素材を使っています

日本・世界のグルメを旅に出かけた気分どうぞ

23(木) 鶏しお唐揚げ



熱量 356kcal 蛋白質 13.9g 脂質 23.1g 炭水化物 22.3g 塩分 2.5g

24(金) ポーク/ステーキソース



熱量 228kcal 蛋白質 10.1g 脂質 12.6g 炭水化物 20.6g 塩分 2.2g

25(土) ごろごろ肉じゃが



熱量 235kcal 蛋白質 6.8g 脂質 6.6g 炭水化物 37.8g 塩分 2.1g

27(月) シークワサー香るササミフライ



熱量 317kcal 蛋白質 11.2g 脂質 17.0g 炭水化物 29.4g 塩分 2.3g

28(火) 五目中華旨煮



熱量 223kcal 蛋白質 9.9g 脂質 9.9g 炭水化物 25.2g 塩分 2.2g

29(水) おすすめ MENU



熱量 333kcal 蛋白質 19.2g 脂質 20.8g 炭水化物 15.4g 塩分 2.0g

30(木) ミートソース茄子&コンコロッケ



熱量 349kcal 蛋白質 7.1g 脂質 21.7g 炭水化物 31.3g 塩分 2.2g

31(金) タルタル南蛮豚天



熱量 395kcal 蛋白質 15.5g 脂質 25.8g 炭水化物 28.8g 塩分 2.8g

●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もございます
※栄養成分はおかずのみの表示です(ライス 100g当たり156kcal)

TEL.086-263-2626 FAX.086-263-2659
URL <http://www.kyodofoods.co.jp/>