

うきうき Lunch MENU

11月 2025

SPECIAL MENU

4 (火)

三元豚ロース生姜焼



三元豚のロース肉と高知県産の生姜を使用し、はちみつとリンゴでまろやかな甘さに仕上げた食欲そそるメニューです。

1 (土) 粗挽き黒胡椒ハンバーグ



熱量 275 kcal 蛋白質 10.5g 脂質 9.1 g 炭水化物 30.4g 塩分 2.3g

3 (月)

文化の日



揚鶏の塩だれ和え

4 (火)

SPECIAL MENU



三元豚ロース生姜焼

熱量 284 kcal 蛋白質 11.7g 脂質 13.2g 炭水化物 29.9g 塩分 3.5g

5 (水) 鶏モモ肉のたれ漬焼き



熱量 331 kcal 蛋白質 21.6g 脂質 17.8g 炭水化物 20.5g 塩分 2.5g

6 (木) さばの塩焼&厚焼玉子



熱量 296 kcal 蛋白質 16.6g 脂質 17.2g 炭水化物 21.4g 塩分 2.3g

7 (金) チノース肉だんご



熱量 257 kcal 蛋白質 12.3g 脂質 9.0 g 炭水化物 32.9 g 塩分 3.4g

8 (土) すき焼風コロケ



熱量 426 kcal 蛋白質 7.8 g 脂質 26.3g 炭水化物 40.5g 塩分 2.8g

10 (月) 豚肉野菜炒め



熱量 225 kcal 蛋白質 12.0g 脂質 9.5 g 炭水化物 23.4g 塩分 1.9g

11 (火) 照焼グリルチキン



熱量 409 kcal 蛋白質 12.8g 脂質 20.8g 炭水化物 42.4g 塩分 3.4g

12 (水) 豚肉と大根のピリ辛味噌煮



熱量 250 kcal 蛋白質 11.3g 脂質 12.8g 炭水化物 22.6g 塩分 2.4g

13 (木) 白身魚フライ&つくね串



熱量 368 kcal 蛋白質 12.0g 脂質 21.5g 炭水化物 32.3g 塩分 3.0g

14 (金) チキン/ター~和風あんかけ



熱量 369 kcal 蛋白質 21.0g 脂質 16.6g 炭水化物 33.1g 塩分 3.6g

15 (土) 海鮮五目中華煮



熱量 237 kcal 蛋白質 15.9g 脂質 9.7 g 炭水化物 22.6g 塩分 2.8g

～元気健康ベジタブル～

“地産地消”

いただきます～す

6日(木) 大根 (蒜山)

20日(木) 白ねぎ (真庭)

12日(木) 青ねぎ (牧石)

26日(木) 青ねぎ (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。

※栄養成分はおかずのみの表示です(ライス 100gあたり156kcal)

TEL.086-263-2626 FAX.086-263-2659

URL <http://www.kyodofoods.co.jp/>

11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

18(火)

タルタルチキン南蛮



大ぶりの鶏のもも肉を使用した唐揚げに自家製南蛮ダレとタルタルソースをあわせた特別メニューです。

17(月) スパイシー照焼ハンバーグ



熱量 297 kcal 蛋白質 10.8g 脂質 8.8g 炭水化物 36.5g 塩分 3.5g

18(火) SPECIAL MENU



熱量 524 kcal 蛋白質 21.1g 脂質 33.2g 炭水化物 33.0g 塩分 3.1g

19(水) マーボー野菜



熱量 207 kcal 蛋白質 9.6g 脂質 8.1g 炭水化物 25.4g 塩分 3.4g

20(木) 紅スワイガニクリーミーコロッケ



熱量 318 kcal 蛋白質 10.4g 脂質 16.5g 炭水化物 32.8g 塩分 2.6g

21(金) 鶏と野菜のあごだし炒め



熱量 292 kcal 蛋白質 13.0g 脂質 16.2g 炭水化物 23.7g 塩分 3.6g

22(土) あじの梅肉包み揚げ



熱量 405 kcal 蛋白質 13.9g 脂質 22.4g 炭水化物 36.9g 塩分 2.8g

24(月) 振替休日



ひとくちロースカツ

25(火) 肉団子の中華あんかけ



熱量 265 kcal 蛋白質 9.8g 脂質 11.8g 炭水化物 30.9g 塩分 3.0g

26(水) ポーク/テー~トマトソース



熱量 258 kcal 蛋白質 11.7g 脂質 11.1g 炭水化物 30.3g 塩分 2.4g

27(木) 味噌マヨチキン



熱量 385 kcal 蛋白質 19.8g 脂質 19.6g 炭水化物 30.8g 塩分 2.7g

28(金) 豚とキノコの炒め煮



熱量 239 kcal 蛋白質 13.5g 脂質 12.5g 炭水化物 19.5g 塩分 2.1g

29(土) 照焼豆腐ハンバーグ



熱量 239 kcal 蛋白質 7.2g 脂質 9.6g 炭水化物 32.1g 塩分 2.4g



●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。

※お詫言

・昼食は衛生上、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)

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