

LUNCH MENU



11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 (土) ジンジャーチキン



熱量 234 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 11.8 g 炭水化物 17.4 g 塩分 1.8 g

3 (月) 文化の日



ビーフコロッケ

4 (火) ハンバーグ～洋風ソース和え



熱量 294 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 11.2 g 炭水化物 30.2 g 塩分 3.1 g

5 (水) 白身魚の南蛮漬



熱量 310 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 12.6 g 炭水化物 34.8 g 塩分 2.8 g

6 (木) シュクメルリ



熱量 299 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 14.9 g 炭水化物 29.7 g 塩分 2.5 g

7 (金) 豚ロース唐揚げ～玉ねぎソース



熱量 219 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 10.8 g 炭水化物 23.2 g 塩分 2.1 g

8 (土) 蒸し鶏のピリ辛炒め



熱量 253 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 10.2 g 炭水化物 26.3 g 塩分 3.3 g

10 (月) 豚ロース甘辛焼



熱量 172 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 6.2 g 炭水化物 22.5 g 塩分 2.5 g

11 (火) おすすめ MENU



挽肉とキャベツのガーリック醤油炒め

熱量 244 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 12.4 g 炭水化物 22.6 g 塩分 2.3 g

12 (水) 鶏唐揚げの甘辛だれ和え



熱量 366 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 20.6 g 炭水化物 29.9 g 塩分 2.3 g

13 (木) さほの塩焼&焼売



熱量 241 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 11.5 g 炭水化物 22.3 g 塩分 2.6 g

14 (金) ひとくちロースカツ



熱量 384 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 20.5 g 炭水化物 37.0 g 塩分 2.5 g

15 (土) 鶏の味噌漬焼



熱量 372 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 20.8 g 炭水化物 20.6 g 塩分 3.5 g

～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)

12日(水) 青ねぎ (牧石)

20日(木) 白ねぎ (真庭)

26日(水) 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。

※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)

17(月) 海老かつ～タルタルソース



熱量 355kcal 蛋白質 8.8g 脂質 22.2g 炭水化物 31.2g 塩分 2.9g

18(火) 豚と野菜のスタミナ炒め



熱量 224kcal 蛋白質 12.4g 脂質 9.9g 炭水化物 21.5g 塩分 1.9g

19(水) ていたま千キン



熱量 324kcal 蛋白質 12.8g 脂質 13.8g 炭水化物 38.3g 塩分 2.7g

20(木) マーボー茄子豆腐



熱量 232kcal 蛋白質 7.5g 脂質 13.1g 炭水化物 23.1g 塩分 3.2g

21(金) 豚天ぷら～甘酢あん



熱量 359kcal 蛋白質 15.3g 脂質 22.8g 炭水化物 26.7g 塩分 2.0g

22(土) 八宝菜



熱量 203kcal 蛋白質 10.2g 脂質 9.2g 炭水化物 21.3g 塩分 2.1g

11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

24(月)

振替休日



鶏唐揚の酢豚風

25(火) ハンバーグ&オムレツ



熱量 322kcal 蛋白質 12.5g 脂質 13.3g 炭水化物 30.0g 塩分 3.1g

26(水)

おすすめ MENU



鶏マヨ

熱量 432kcal 蛋白質 15.4g 脂質 28.7g 炭水化物 27.2g 塩分 2.5g

27(木) あんかけロールキャベツ&あじ天ぷら



熱量 209kcal 蛋白質 7.5g 脂質 5.9g 炭水化物 31.9g 塩分 2.1g

28(金) 肉団子の甘辛あん



熱量 268kcal 蛋白質 11.6g 脂質 14.5g 炭水化物 24.9g 塩分 2.9g

29(土) 鶏と野菜の中華炒め



熱量 242kcal 蛋白質 14.0g 脂質 9.8g 炭水化物 24.4g 塩分 2.2g

●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/>