

うきうき Lunch MENU

12月 2025

SPECIAL MENU

9 (火)

チーズinハンバーグ
～シャリアピンソース～



なめらかチーズが入ったハンバーグに肉料理と相性の良いシャリアピンソースを合わせたこだわりのハンバーグです。

1 (月) ヤンニョムチキン



熱量 243 kcal 蛋白質 13.4g 脂質 9.2g 炭水化物 28.0g 塩分 2.9g

2 (火) 塩だれポークソテー



熱量 252 kcal 蛋白質 11.3g 脂質 11.2g 炭水化物 29.9g 塩分 3.3g

3 (水) といてんぷら



熱量 480 kcal 蛋白質 17.1g 脂質 30.2g 炭水化物 33.1g 塩分 2.8g

4 (木) さば塩焼&五目巾着



熱量 332 kcal 蛋白質 17.4g 脂質 21.2g 炭水化物 22.2g 塩分 2.9g

5 (金) 海老かつ～タルタルソース



熱量 334 kcal 蛋白質 8.1g 脂質 19.8g 炭水化物 32.6g 塩分 2.4g

6 (土) 五目中華旨煮



熱量 209 kcal 蛋白質 9.3g 脂質 9.0g 炭水化物 23.5g 塩分 2.2g

8 (月) 豚蒲天ぷら



熱量 255 kcal 蛋白質 9.5g 脂質 11.4g 炭水化物 28.6g 塩分 2.6g

9 (火) SPECIAL MENU



熱量 346 kcal 蛋白質 15.3g 脂質 17.0g 炭水化物 32.4g 塩分 3.1g

10 (水) ロールキャベツ&肉コロッケ



熱量 241 kcal 蛋白質 7.3g 脂質 9.9g 炭水化物 32.0g 塩分 2.7g

11 (木) 中華風鶏大根



熱量 309 kcal 蛋白質 14.1g 脂質 18.0g 炭水化物 22.2g 塩分 2.9g

12 (金) ロースとんかつ



熱量 417 kcal 蛋白質 14.0g 脂質 24.3g 炭水化物 35.0g 塩分 3.3g

13 (土) のい塩チキンソテー



熱量 422 kcal 蛋白質 23.2g 脂質 24.4g 炭水化物 26.6g 塩分 3.2g

15 (月) 酢豚



熱量 287 kcal 蛋白質 8.7g 脂質 13.3g 炭水化物 34.0g 塩分 2.6g

～元気健康ベジタブル～

“地産地消”

いただきます～す

1日(月)
トマト
(倉敷・津山)

10日(木)
白菜
(瀬戸内・西大井)

16日(火)
白ねぎ
(真庭)

25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。

※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
※栄養成分はおかずのみの表示です(ライス 100gあたり156kcal)

キョードーフーズ

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

12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 築地エビフライ

23(火)



築地の市場時代に社員食堂で出されていた“エビフライ”を再現!!
サクサクとした薄衣でプリッとした食感から濃厚な旨味が楽しめます。
自家製タルタルソースで満足のスペシャルメニューです。

16(火) ピザカツ&粗挽つくね



熱量 350 kcal 蛋白質 11.1g 脂質 20.6g 炭水化物 30.9g 塩分 2.4g

17(水) ハンバーグ&玉子ロール



熱量 293 kcal 蛋白質 12.1g 脂質 11.1g 炭水化物 29.7g 塩分 3.6g

18(木) 鶏唐揚げの甘辛だれ和え



熱量 356 kcal 蛋白質 16.7g 脂質 17.8g 炭水化物 31.9g 塩分 2.5g

19(金) 豚肉生姜焼



熱量 270 kcal 蛋白質 10.3g 脂質 14.6g 炭水化物 25.0g 塩分 2.5g

20(土) 帆立クリーミーコロッケ



熱量 382 kcal 蛋白質 10.2g 脂質 20.8g 炭水化物 37.9g 塩分 2.6g

22(月) ゆず味噌チキン



熱量 242 kcal 蛋白質 15.8g 脂質 6.3g 炭水化物 31.0g 塩分 3.9g

23(火) SPECIAL MENU



熱量 363 kcal 蛋白質 11.1g 脂質 21.0g 炭水化物 33.3g 塩分 3.3g

24(水) シュクメルリ



熱量 309 kcal 蛋白質 11.2g 脂質 15.3g 炭水化物 31.7g 塩分 2.9g

25(木) 豚肉の南蛮漬



熱量 328 kcal 蛋白質 15.7g 脂質 18.0g 炭水化物 29.6g 塩分 3.0g

26(金) さばの照り焼



熱量 241 kcal 蛋白質 15.4g 脂質 12.8g 炭水化物 20.3g 塩分 3.1g

27(土) 豚と野菜のオイスター炒め煮



熱量 241 kcal 蛋白質 10.2g 脂質 11.8g 炭水化物 24.7g 塩分 2.2g



●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/>

～今年もお世話になり有難うございました。来年もご愛顧のほど宜しくお願い致します～