

LUNCH MENU



12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 (月) 豚ロースのかぼ焼



熱量 259kcal 蛋白質 10.4g 脂質 10.5g 炭水化物 31.5g 塩分 3.8g

2 (火) メンチカツ



熱量 393kcal 蛋白質 11.2g 脂質 23.5g 炭水化物 36.0g 塩分 3.2g

3 (水) 豚肉の塩生姜炒め



熱量 320kcal 蛋白質 13.7g 脂質 19.2g 炭水化物 22.6g 塩分 1.8g

4 (木) おすすめ MENU



鶏竜田揚

熱量 317kcal 蛋白質 13.0g 脂質 19.3g 炭水化物 22.3g 塩分 2.0g

5 (金) 豚と大根のピリ辛味噌煮



熱量 208kcal 蛋白質 11.5g 脂質 9.0g 炭水化物 20.1g 塩分 2.0g

6 (土) すき焼風コロッケ



熱量 382kcal 蛋白質 7.8g 脂質 22.9g 炭水化物 35.9g 塩分 2.5g

8 (月) 鶏とキャベツの回鍋肉風



熱量 210kcal 蛋白質 13.4g 脂質 4.3g 炭水化物 29.5g 塩分 3.9g

9 (火) あじフライ&オムレツ



熱量 342kcal 蛋白質 10.3g 脂質 19.3g 炭水化物 32.9g 塩分 2.3g

10 (水) 山賊焼



熱量 324kcal 蛋白質 18.8g 脂質 15.9g 炭水化物 25.0g 塩分 2.6g

11 (木) チリソース豚天



熱量 364kcal 蛋白質 16.1g 脂質 24.9g 炭水化物 22.2g 塩分 2.2g

12 (金) ハンバーグ～オニオンソース



熱量 310kcal 蛋白質 10.9g 脂質 11.9g 炭水化物 32.6g 塩分 3.4g

13 (土) 豚肉とたっぷり野菜の麻婆



熱量 236kcal 蛋白質 10.2g 脂質 11.6g 炭水化物 24.1g 塩分 3.3g

15 (月) グリルチキン～ガーリックソース



熱量 244kcal 蛋白質 12.1g 脂質 8.8g 炭水化物 29.9g 塩分 2.5g

～元気健康ベジタブル～

“地産地消”

いただきます～す

3日(水)
キャベツ
(瀬戸内・西大寺)

10日(水)
白菜
(瀬戸内・西大寺)

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。

※昼食は衛生上、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)



12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



●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。

・昼食は衛生上、午後2時までに召上がります
・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/>