

Lunch MENU

2025 2月

うきうき

SERVICE DAY

13日
(木)
プチロル



28 (金) **和歌山**
全国うまいもん旅

紀州梅

梅は古くから寒さに耐え春を告げる花として、また健康に良い食べ物として日本人の心に深くかわり親しまれてきました。和歌山県では、江戸時代に田辺市周辺で梅を栽培したことが本格的な梅栽培の始まりといわれています。その後、1960年頃から優良品種の「南高梅」「古城梅」が誕生し食生活がさまざまに変化することにより、梅の需要が伸び栽培面積が増加しました。今では田辺市と北隣のみなべ町だけで全国の50%以上を生産し、質・量とも日本一となっています。また、梅の加工方法についても、梅干し・梅酒だけでなく、梅ジャム・梅エキス・梅シロップと、さまざまな用途に使われています。

1 (土) **ひとくちロースカツ**



熱量 420kcal 蛋白質 12.9g 脂質 23.6g 炭水化物 38.4g 塩分 3.3g

3 (月) **天津かに玉&春巻**



熱量 185kcal 蛋白質 7.8g 脂質 8.1g 炭水化物 22.2g 塩分 2.7g

4 (火) **SPECIAL MENU** ★★



濃厚オマールビスクフライ

熱量 395kcal 蛋白質 9.9g 脂質 19.3g 炭水化物 46.4g 塩分 3.1g

5 (水) **ハンバーグ&帆立風味フライ**



熱量 357kcal 蛋白質 11.5g 脂質 14.0g 炭水化物 38.7g 塩分 3.7g

6 (木) **真あじの南蛮漬**



熱量 330kcal 蛋白質 9.6g 脂質 15.1g 炭水化物 39.2g 塩分 2.3g

7 (金) **ピリ辛とぼろ大根&目玉焼フライ**



熱量 319kcal 蛋白質 12.7g 脂質 14.7g 炭水化物 33.6g 塩分 3.1g

岡山県産 白菜

8 (土) **ていやきチキンステーキ**



熱量 343kcal 蛋白質 20.6g 脂質 16.2g 炭水化物 27.9g 塩分 2.8g

10 (月) **彩り野菜とハムのトマト煮**



熱量 310kcal 蛋白質 8.5g 脂質 16.0g 炭水化物 34.4g 塩分 3.2g

11 (火) **建国記念の日**



チキン唐揚げ

12 (水) **麻婆豆腐&野菜つくね焼**



岡山県産 ねぎ

熱量 294kcal 蛋白質 14.1g 脂質 13.2g 炭水化物 30.3g 塩分 3.9g

13 (木) **ポークロテー〜粒マスタードソース**

SERVICE DAY



★プチロル★

熱量 324kcal 蛋白質 14.0g 脂質 17.4g 炭水化物 27.2g 塩分 2.4g

14 (金) **鶏と野菜の黒胡椒炒め**



熱量 352kcal 蛋白質 16.2g 脂質 19.8g 炭水化物 27.4g 塩分 2.0g

15 (土) **すき焼風コロッケ**



熱量 398kcal 蛋白質 9.7g 脂質 22.5g 炭水化物 40.3g 塩分 2.7g

地産地消 これたて岡山産

～元気健康ベジタブル～

いただきます～す

7日(金) 白菜…瀬戸・酎	12日(水) ねぎ…牧石	18日(火) 白菜…瀬戸・酎
21日(金) ねぎ…牧石	26日(水) 生姜…津山	26日(水) キャベツ…酎

～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。

※食事は衛生上、午後2時までにお召上がり下さい

※直射日光・極端に温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

※カロリー表示にライス(約410kcal)は含まれていません

キョードーフーズ

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

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

17(月) たこカツ&ハムステーキ



熱量 413kcal 蛋白質 11.5g 脂質 22.8g 炭水化物 40.5g 塩分 3.1g

18(火) SPECIAL MENU



岡山県産白菜

焼鳥

熱量 333kcal 蛋白質 16.7g 脂質 18.1g 炭水化物 24.8g 塩分 1.9g

19(水) 豆腐ハンバーグ&チキンゲット



熱量 331kcal 蛋白質 9.2g 脂質 16.0g 炭水化物 38.5g 塩分 3.8g

20(木) イカと野菜の塩だれ炒め



熱量 244kcal 蛋白質 16.5g 脂質 10.1g 炭水化物 23.2g 塩分 3.5g

21(金) 豚カレー天ぷら&鶏の味噌漬焼



岡山県産ねぎ

熱量 408kcal 蛋白質 20.4g 脂質 24.4g 炭水化物 27.8g 塩分 2.7g

22(土) ていやき Grill チキン



熱量 227kcal 蛋白質 12.0g 脂質 6.6g 炭水化物 30.6g 塩分 3.1g

うまいうまいうま 2月

"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、岡山県産のとれたて新鮮素材を使っています

旬味

野菜	魚介	果物
ほうれん草 白菜 菜の花 せり 芽キャベツ	にしん はまぐり やりいか ほうぼう ほっけ	いちご キウイ 伊予柑 はっさく 金柑

～"旬"の食材には栄養がたっぷり! この季節に美味しい物を～

24(月) 振替休日



トマトバーグ&コンコロケ

25(火) 白身魚の青海苔フライ



熱量 330kcal 蛋白質 11.7g 脂質 18.1g 炭水化物 30.4g 塩分 2.4g

26(水) ヤンニョムポテト



生姜 岡山県産 キャベツ

熱量 269kcal 蛋白質 7.6g 脂質 10.6g 炭水化物 37.0g 塩分 2.0g

27(木) 炭火焼つくね&オムレツ



熱量 343kcal 蛋白質 12.2g 脂質 17.4g 炭水化物 34.4g 塩分 2.9g

28(金) 紀州梅入りササミフライ

全国うまいもん旅 和歌山



熱量 440kcal 蛋白質 12.1g 脂質 20.6g 炭水化物 51.6g 塩分 3.2g



●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。

※注意
・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・極端に温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
※カロリー表示にライス(約410*キロカロリー)は含まれていません



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