

Lunch MENU

3月

2025

うきうき

SERVICE DAY

13日
(木)
桜餅



6石川 全国うまいもん旅

治部煮

治部煮(じぶに)は、石川県金沢市に伝わる郷土料理のひとつで、鶏肉・鴨肉や野菜などを一緒に煮込んで作られる煮物のことです。江戸時代の加賀藩の時代から武家や庶民の間で親しまれている料理で、スーパーのお惣菜で売られていたり家庭料理として食べられたりしています。昔は、寒さの厳しい冬場に食べられる料理とされていましたが、現在では四季折々の旬の食材と組み合わせて作られることも多く年間を通して食べられるようになりました。石川県では結婚式などお祝いの席では欠かせない料理です。

1(土) 海鮮五目中華煮



熱量 332kcal 蛋白質 16.2g 脂質 17.2g 炭水化物 28.8g 塩分 2.2g

3(月) ハムポテトサラダフライ



熱量 298kcal 蛋白質 10.0g 脂質 14.3g 炭水化物 34.1g 塩分 3.5g

4(火) SPECIAL MENU

とろたま炙り牛カルビ



熱量 344kcal 蛋白質 12.1g 脂質 16.1g 炭水化物 37.8g 塩分 3.6g

5(水) 豚唐揚げの南蛮おろしだれ



熱量 361kcal 蛋白質 20.3g 脂質 19.5g 炭水化物 30.4g 塩分 2.6g

6(木) 鶏治部煮&真あじ天ぷら

全国うまいもん旅 石川



熱量 309kcal 蛋白質 13.3g 脂質 13.7g 炭水化物 33.2g 塩分 3.0g

7(金) スパイシーハンバーグ

トマト岡山県産 生姜



熱量 359kcal 蛋白質 9.6g 脂質 13.9g 炭水化物 41.8g 塩分 3.2g

8(土) 鶏と野菜の辛味噌炒め



熱量 250kcal 蛋白質 13.4g 脂質 11.5g 炭水化物 23.2g 塩分 3.2g

10(月) 豚ロース香草焼



熱量 291kcal 蛋白質 9.2g 脂質 13.9g 炭水化物 32.8g 塩分 3.1g

11(火) キノコのブラウンシチュー



熱量 209kcal 蛋白質 7.8g 脂質 6.0g 炭水化物 32.8g 塩分 3.2g

12(水) 肉団子の大学芋あんがらめ

岡山県産 ねぎ



熱量 314kcal 蛋白質 11.9g 脂質 13.2g 炭水化物 38.4g 塩分 3.2g

13(木) SERVICE DAY

かに玉&春巻

★桜餅★



熱量 212kcal 蛋白質 8.1g 脂質 8.3g 炭水化物 28.0g 塩分 2.6g

14(金) 鶏の漬焼&南瓜天ぷら



熱量 451kcal 蛋白質 19.0g 脂質 27.9g 炭水化物 28.0g 塩分 1.9g

15(土) あじフライ&焼売



熱量 358kcal 蛋白質 12.6g 脂質 19.1g 炭水化物 35.3g 塩分 3.2g

～元気健康ベジタブル～

地産地消 これたて岡山産

いただきます～

7日(金) トマト…鶴・刺
7日(金) 生姜…津山
12日(水) ねぎ…牧石

18日(火) 生姜…津山
21日(金) ねぎ…牧石
25日(火) なす…鶴・細

～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/>

17(月) ていやき味噌つくね焼



熱量 328kcal 蛋白質 11.4g 脂質 14.6g 炭水化物 39.0g 塩分 2.8g

18(火) SPECIAL MENU



熱量 355kcal 蛋白質 10.3g 脂質 20.8g 炭水化物 33.2g 塩分 2.5g

19(水) 豚ロース生姜焼



熱量 339kcal 蛋白質 12.3g 脂質 17.6g 炭水化物 33.2g 塩分 2.6g

20(木) 春分の日



ヤニョムチキン

21(金) ひとつちロースとんかつ



熱量 455kcal 蛋白質 14.8g 脂質 27.7g 炭水化物 36.5g 塩分 3.5g

22(土) 具沢山の麻婆炒め



熱量 255kcal 蛋白質 9.1g 脂質 10.7g 炭水化物 31.5g 塩分 3.0g

うまうま 3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
春	竹の子	さわら	はっさく
夏	菜の花	にしん	キウイ
秋	キャベツ	帆立貝	梅
冬	ブロッコリー	ぶり	ぶんたん
	さやえんどう	はまぐり	デコボン

～“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) サバメンチカツ&オムレツ



熱量 342kcal 蛋白質 13.4g 脂質 20.2g 炭水化物 28.9g 塩分 3.2g

25(火) 肉じゃが&鶏ごま照焼



熱量 263kcal 蛋白質 12.3g 脂質 11.0g 炭水化物 28.6g 塩分 2.6g

26(水) 酢豚



熱量 287kcal 蛋白質 7.2g 脂質 14.6g 炭水化物 32.3g 塩分 2.7g

27(木) 厚揚げと茄子の甘辛とぼろ煮



熱量 260kcal 蛋白質 7.4g 脂質 14.7g 炭水化物 26.3g 塩分 2.7g

28(金) 鶏の竜田揚



熱量 383kcal 蛋白質 19.2g 脂質 21.1g 炭水化物 27.4g 塩分 2.5g

29(土) 五目中華炒め&カニコロッケ



熱量 368kcal 蛋白質 11.3g 脂質 19.0g 炭水化物 37.9g 塩分 3.0g

31(月) チキンカツ～みそだれ



熱量 338kcal 蛋白質 12.8g 脂質 15.4g 炭水化物 37.1g 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。

※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)

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