

Lunch MENU

2025 5月

うきうき

SERVICE DAY

15日
(木)

さやえんどう



16 (金) **世界のグルメ旅** **中国**

麻婆

挽肉と赤唐辛子・花椒・豆板醤・豆豉などを炒め鶏がらスープを入れて作った、うま味とほどよい辛味が素材の美味しさを引き立てる麻婆味のおかず。やはり麻婆豆腐が一番人気でしょうか。しかし日本では、麻婆豆腐と同様の味付けをした麻婆茄子や麻婆春雨が普通に扱われていますが、本来はそれぞれ「魚香茄子」(ユーシアンチエス)と「螞蟥上樹」(マーイーシャンシュ)という別の風味・調理法の四川料理で、魚香茄子や螞蟥上樹自体は麻婆豆腐とは元々関係がないそうです。魚香茄子と麻婆茄子との違いは豆板醤や花椒を入らずに、酢などの酸味や甘味を加えるそうです。

1 (木) チーズチキンカツ



熱量 349 kcal 蛋白質 13.9g 脂質 15.2g 炭水化物 39.7g 塩分 3.6g

2 (金) ハッシュドポーク&カニコロッケ



熱量 356 kcal 蛋白質 10.7g 脂質 19.3g 炭水化物 36.0g 塩分 3.0g

3 (土) 憲法記念日



～黒胡椒ハンバーグ～

5 (月) こどもの日



～ずき焼肉コロッケ～

6 (火) 振替休日



～チキン唐揚げ～

7 (水) ロールキャベツ&春巻



熱量 217 kcal 蛋白質 9.1g 脂質 8.8g 炭水化物 25.9g 塩分 2.3g

8 (木) 揚げ鶏の塩だれ和え



熱量 259 kcal 蛋白質 12.1g 脂質 11.0g 炭水化物 28.2g 塩分 3.8g

9 (金) 豚ロース肉の西京焼



熱量 319 kcal 蛋白質 11.7g 脂質 16.1g 炭水化物 30.8g 塩分 2.6g

10 (土) イカフリッター&鶏旨煮



熱量 441 kcal 蛋白質 19.8g 脂質 27.1g 炭水化物 28.1g 塩分 3.5g

12 (月) 照焼豆腐ハンバーグ



熱量 351 kcal 蛋白質 7.8g 脂質 19.0g 炭水化物 37.2g 塩分 2.9g

岡山県産 トマト

13 (火) SPECIAL MENU



ペッパーレモンチキン

熱量 428 kcal 蛋白質 25.5g 脂質 24.9g 炭水化物 23.7g 塩分 3.0g

14 (水) 豚バラの味噌バター炒め



熱量 425 kcal 蛋白質 13.1g 脂質 24.6g 炭水化物 40.1g 塩分 3.2g

岡山県産 生姜

15 (木) サービス DAY



★さやえんどう★

熱量 337 kcal 蛋白質 15.6g 脂質 18.2g 炭水化物 30.0g 塩分 2.5g

“地産地消”

いただきます～

12日(月) トマト…倉敷・瀬	14日(木) 生姜…津山	21日(水) ねぎ…牧石
23日(金) 生姜…津山	26日(月) 胡瓜…玉・耕	30日(金) なす…瀬・細

～元気健康ベジタブル～

～とれたて岡山産～

～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時までに召上が下さい

※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

※栄養成分はおかずのみの表示です(ライス 100g当たり160kcal)

キョードーフーズ

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

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

16 (金) 麻婆なす&つくね焼

世界のグルメ旅 ... 中国



熱量 401kcal 蛋白質 11.0g 脂質 23.2g 炭水化物 38.2g 塩分 3.6g

17 (土) 鶏肉のトマトソース炒め



熱量 250kcal 蛋白質 13.1g 脂質 10.8g 炭水化物 25.6g 塩分 2.6g

19 (月) 豚ロースの蒲焼



熱量 390kcal 蛋白質 11.5g 脂質 20.3g 炭水化物 41.4g 塩分 3.2g

20 (火) とんかつ～生姜風味



熱量 483kcal 蛋白質 20.2g 脂質 30.2g 炭水化物 31.4g 塩分 2.3g

21 (水) 五目中華旨煮



熱量 204kcal 蛋白質 10.5g 脂質 6.4g 炭水化物 27.2g 塩分 2.9g

22 (木) メンチカツ&のり塩チキン



熱量 475kcal 蛋白質 16.8g 脂質 27.7g 炭水化物 39.0g 塩分 3.5g

うまうま 5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
にんじん	さわら	夏みかん
玉ねぎ	あさり	グレープフルーツ
アスパラガス	あいなめ	びわ
胡瓜	きす	マンゴー
グリーンピース	いさき	パパイヤ

～“旬”の食材には栄養がたっぷり! この季節に美味しい物を～

23 (金) 豚バラの甘辛炒め煮



熱量 292kcal 蛋白質 10.4g 脂質 18.8g 炭水化物 23.2g 塩分 2.8g

24 (土) 白身魚フライ



熱量 355kcal 蛋白質 10.6g 脂質 21.0g 炭水化物 30.7g 塩分 2.4g

26 (月) グリルチキンの照焼



熱量 373kcal 蛋白質 16.9g 脂質 16.1g 炭水化物 40.7g 塩分 2.8g

27 (火) SPECIAL MENU



熱量 367kcal 蛋白質 8.3g 脂質 19.1g 炭水化物 41.3g 塩分 2.9g

28 (水) 鶏と野菜のガーリックソテー



熱量 311kcal 蛋白質 16.7g 脂質 14.9g 炭水化物 26.9g 塩分 3.2g

29 (木) 豚ロース唐揚げ～中華あんかけ



熱量 391kcal 蛋白質 18.5g 脂質 21.3g 炭水化物 34.8g 塩分 2.5g

30 (金) ハンバーグ&ベーコンフライ



熱量 401kcal 蛋白質 11.0g 脂質 18.1g 炭水化物 41.8g 塩分 3.2g

31 (土) 豚肉生姜焼



熱量 263kcal 蛋白質 14.3g 脂質 12.4g 炭水化物 23.9g 塩分 2.8g

●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。

※

・昼食は衛生上、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)

K キョードーフーズ

TEL.086-263-2626

FAX.086-263-2659

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