

うきうき

Lunch MENU

7月 2025

SPECIAL MENU

8 (火)

厚切りひれかつ



やわらかジューシーで食べ応えのある厚切りのひれかつです。お肉の食感をお楽しみください。

1 (火) ポークソテー〜トマトソース



熱量 371kcal 蛋白質 15.2g 脂質 17.3g 炭水化物 37.8g 塩分 2.8g

2 (水) 南蛮だれ肉団子&かに玉



熱量 348kcal 蛋白質 13.6g 脂質 16.1g 炭水化物 37.3g 塩分 3.8g

3 (木) マーボー豆腐&焼売



熱量 260kcal 蛋白質 10.9g 脂質 10.7g 炭水化物 31.3g 塩分 3.2g

4 (金) カレールーフライ&オムレツ



熱量 406kcal 蛋白質 9.2g 脂質 22.5g 炭水化物 41.9g 塩分 3.3g

5 (土) 豚肉生姜焼



熱量 282kcal 蛋白質 14.5g 脂質 15.1g 炭水化物 22.2g 塩分 2.6g

7 (月) 揚鶏の塩だれ和え



熱量 235kcal 蛋白質 12.9g 脂質 9.2g 炭水化物 25.7g 塩分 4.1g

8 (火) SPECIAL MENU



厚切りひれかつ

熱量 369kcal 蛋白質 13.6g 脂質 17.9g 炭水化物 39.0g 塩分 3.2g

9 (水) キノコのブラウンシチュー



熱量 269kcal 蛋白質 6.5g 脂質 13.0g 炭水化物 33.4g 塩分 2.7g

10 (木) タンドリー風チキン



熱量 395kcal 蛋白質 20.4g 脂質 23.4g 炭水化物 25.1g 塩分 3.4g

11 (金) のい塩豚ロース天ぷら



熱量 379kcal 蛋白質 15.8g 脂質 21.6g 炭水化物 33.9g 塩分 2.8g

12 (土) 照焼豆腐ハンバーグ



熱量 321kcal 蛋白質 10.1g 脂質 16.1g 炭水化物 33.4g 塩分 3.2g

14 (月) ヤンニョムポーク



熱量 287kcal 蛋白質 8.5g 脂質 14.1g 炭水化物 32.7g 塩分 2.4g

15 (火) ガルチキン〜おろし玉ねぎソース



熱量 395kcal 蛋白質 14.2g 脂質 18.3g 炭水化物 43.9g 塩分 3.4g

地産地消

〜元氣健康ベジタブル〜

いただきます〜す

9日(水) キャベツ (蒜山)

18日(金) 冬瓜 (件密・西大寺)

24日(木) 胡瓜 (津山・御津)

28日(月) ピーマン (建部)

〜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。

※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/>

〜 お客様に安心して召し上がって頂くために安全面を考慮し、夏場の生野菜の使用を控えさせていただきますのでご了承下さい 〜

7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はどうぞ

SPECIAL MENU

22(火)

ビッグハンバーグ
~おろししそだれ



ビッグサイズのふんわりハンバーグに濃厚なおろししそだれを組み合わせせた自慢の逸品です。

16(水) さんまの南蛮漬



熱量 364kcal 蛋白質 12.1g 脂質 19.3g 炭水化物 38.0g 塩分 2.7g

17(木) 豚と野菜のオイスター炒め煮



熱量 199kcal 蛋白質 8.5g 脂質 8.9g 炭水化物 22.8g 塩分 2.3g

18(金) 鶏肉の旨塩焼



熱量 416kcal 蛋白質 15.9g 脂質 24.3g 炭水化物 32.7g 塩分 2.8g

19(土) すき焼風コロッケ



熱量 425kcal 蛋白質 10.2g 脂質 23.2g 炭水化物 44.5g 塩分 2.9g

21(月) 海の日



チキン唐揚げ

22(火) SPECIAL MENU



熱量 374kcal 蛋白質 18.1g 脂質 15.8g 炭水化物 39.9g 塩分 3.7g

23(水) ガリバタチキン



熱量 208kcal 蛋白質 14.1g 脂質 6.2g 炭水化物 25.2g 塩分 3.7g

24(木) 豚ロースの辛味噌焼



熱量 301kcal 蛋白質 13.8g 脂質 16.7g 炭水化物 22.7g 塩分 2.6g

25(金) イカメンチカツ&山賊焼



熱量 434kcal 蛋白質 18.2g 脂質 21.6g 炭水化物 40.2g 塩分 3.9g

26(土) 八宝菜



熱量 166kcal 蛋白質 8.6g 脂質 5.7g 炭水化物 22.1g 塩分 2.2g

28(月) チリソース肉団子&春巻



熱量 247kcal 蛋白質 9.7g 脂質 9.5g 炭水化物 31.9g 塩分 3.0g

29(火) 鶏と野菜のあごだし炒め



熱量 236kcal 蛋白質 13.7g 脂質 8.1g 炭水化物 27.2g 塩分 3.7g

30(水) 海老かつ



熱量 376kcal 蛋白質 12.0g 脂質 20.0g 炭水化物 37.8g 塩分 3.1g

31(木) 豚とキノコのバター醤油炒め



熱量 302kcal 蛋白質 13.3g 脂質 16.2g 炭水化物 26.9g 塩分 3.1g

●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/>

～ お客様に安心して召し上がって頂くために安全面を考慮し、夏場の生野菜の使用を控えさせていただきますのでご了承下さい ～