

LUNCH MENU



7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 (火) 海老カツ & 焼つくね

熱量 384 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 19.1 g 炭水化物 39.6 g 塩分 2.3 g

2 (水) 豚バラの照焼ソース炒め

熱量 324 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 20.7 g 炭水化物 26.0 g 塩分 2.3 g

3 (木) といて天

グルメ蔵

大分

熱量 372 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 20.6 g 炭水化物 30.3 g 塩分 3.7 g

4 (金) 麻婆じゃが & 春巻

熱量 279 kcal 蛋白質 7.8 g 脂質 11.7 g 炭水化物 36.4 g 塩分 3.0 g

5 (土) あじフライ & 焼売

熱量 320 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 16.2 g 炭水化物 30.8 g 塩分 2.9 g

7 (月) 豚ロースの痛焼

熱量 259 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 10.6 g 炭水化物 32.3 g 塩分 3.0 g

8 (火) ガリバタチキン

熱量 277 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 12.2 g 炭水化物 27.8 g 塩分 2.8 g

9 (水) ハンバーグ ~ 洋風ソース

岡山県産キャベツ

熱量 325 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 12.9 g 炭水化物 33.9 g 塩分 3.4 g

10 (木) 揚豚のトマト炒め

熱量 265 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 11.1 g 炭水化物 32.6 g 塩分 2.7 g

11 (金) おすすめ MENU

★★★

ペッパーチキン

熱量 333 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 17.0 g 炭水化物 29.2 g 塩分 2.9 g

12 (土) 豚ともやしのスタミナ炒め

熱量 238 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 11.1 g 炭水化物 22.3 g 塩分 1.9 g

14 (月) ベーコン粒マスタードフライ

熱量 339 kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 20.6 g 炭水化物 30.6 g 塩分 2.4 g

15 (火) 蒸し鶏のピリ辛ねぎだれ

熱量 301 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 12.3 g 炭水化物 35.5 g 塩分 3.1 g

～元気健康ベジタブル～

“地産地消”

いただきます～す

9日(水) キャベツ (蒜山)

18日(金) 冬瓜 (牛窓・西大寺)

24日(木) 胡瓜 (津山・御津)

28日(月) ピーマン (建部)

…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。

※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)

～ 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 ～

16(水) 豚ロースの味噌焼



熱量 341kcal 蛋白質 13.4g 脂質 17.6g 炭水化物 32.0g 塩分 3.0g

17(木)

おすすめ MENU



鶏の竜田揚

熱量 294kcal 蛋白質 13.9g 脂質 15.1g 炭水化物 25.2g 塩分 2.0g

18(金) 彩り野菜のトマト旨煮



熱量 371kcal 蛋白質 7.5g 脂質 23.4g 炭水化物 33.4g 塩分 2.7g

19(土) 揚げ鶏の塩だれ和え



熱量 269kcal 蛋白質 11.9g 脂質 14.0g 炭水化物 23.6g 塩分 2.8g

21(月)

海の日



ひとくちロースカツ

22(火) 肉団子の野菜あんかけ



熱量 269kcal 蛋白質 11.4g 脂質 12.6g 炭水化物 28.6g 塩分 3.3g

7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

23(水) 白身魚青のりフライ&ハムステーキ



熱量 291kcal 蛋白質 10.3g 脂質 15.8g 炭水化物 28.0g 塩分 2.4g

24(木) 豚肉生姜焼



熱量 240kcal 蛋白質 11.3g 脂質 10.4g 炭水化物 24.9g 塩分 1.9g

25(金) かに玉&クリームコロッケ



熱量 322kcal 蛋白質 7.7g 脂質 14.7g 炭水化物 39.8g 塩分 3.1g

26(土) 鶏の漬け焼



熱量 341kcal 蛋白質 19.3g 脂質 18.0g 炭水化物 24.7g 塩分 2.6g

28(月) 照焼ハンバーグ&野菜コロッケ



熱量 374kcal 蛋白質 11.7g 脂質 16.2g 炭水化物 38.4g 塩分 3.2g

29(火) 豚ロース肉の南蛮漬



熱量 362kcal 蛋白質 15.2g 脂質 20.7g 炭水化物 32.2g 塩分 2.8g

30(水) 具たくさん麻婆炒め



熱量 229kcal 蛋白質 11.7g 脂質 9.2g 炭水化物 26.6g 塩分 3.7g

31(木) マンチカツ



熱量 457kcal 蛋白質 11.2g 脂質 27.3g 炭水化物 43.1g 塩分 3.3g

●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。

※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/>