

# うきうき Lunch MENU

## 9月 2025

### SPECIAL MENU

2(火)

### タンドリーチキン



自家製だれに漬け込んだ鶏もも肉をじっくりジューシーに焼き上げました。スパイス香る旨辛チキンをお楽しみください。

### 1(月) あじの梅肉包み揚げ



熱量 379 kcal 蛋白質 14.6g 脂質 21.2g 炭水化物 32.6g 塩分 3.8g

### 2(火) SPECIAL MENU



熱量 445 kcal 蛋白質 25.1g 脂質 26.0g 炭水化物 26.1g 塩分 3.2g

### 3(水) 豚肉の塩生姜炒め



熱量 220 kcal 蛋白質 12.2g 脂質 9.1g 炭水化物 22.5g 塩分 2.2g

### 4(木) 酢豚風肉だんご



熱量 242 kcal 蛋白質 8.5g 脂質 8.3g 炭水化物 34.4g 塩分 2.9g

### 5(金) 揚げ豚チリソース



熱量 277 kcal 蛋白質 10.2g 脂質 13.0g 炭水化物 30.7g 塩分 3.3g

### 6(土) 黒胡椒ハンバーグ



熱量 275 kcal 蛋白質 9.9g 脂質 8.2g 炭水化物 32.8g 塩分 3.1g

### 8(月) 白身魚カレー天&グリルチキン



熱量 309 kcal 蛋白質 12.6g 脂質 14.3g 炭水化物 32.3g 塩分 2.5g

### 9(火) ポークノデー〜洋風トマトソース



熱量 344 kcal 蛋白質 13.1g 脂質 18.9g 炭水化物 30.2g 塩分 2.6g

### 10(水) ガーリックチキン



熱量 343 kcal 蛋白質 20.5g 脂質 17.7g 炭水化物 24.6g 塩分 2.3g

### 11(木) エビカツ&焼売



熱量 359 kcal 蛋白質 10.3g 脂質 18.2g 炭水化物 40.4g 塩分 3.1g

### 12(金) 彩野菜の外マト旨煮&肉コロッケ



熱量 317 kcal 蛋白質 8.7g 脂質 17.0g 炭水化物 35.0g 塩分 3.3g

### 13(土) 国産ごぼう鶏メンチカツ



熱量 367 kcal 蛋白質 8.2g 脂質 20.8g 炭水化物 37.1g 塩分 2.5g

### 15(月) 敬老の日



豚生姜焼

### “地産地消”

～元氣健康ベジタブル～

いただきます～す

3日(水) トマト (ひはく・津山)

9日(火) 新生姜 (倉敷)

22日(月) ピーマン (建部)

30日(火) 胡瓜 (津山・御津)

…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。

※朝食は衛生上、午後2時までに召上り下さい  
・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あたり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ください ～

# 9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どうぞ

## SPECIAL MENU

16(火)

### フライドチキン



やわらか仕上げの鶏むね肉を使ったサクサク衣の食感がクセになるあと引く美味しさの逸品です。

16(火)

### SPECIAL MENU



### フライドチキン

熱量 367kcal 蛋白質 14.4g 脂質 19.9g 炭水化物 33.7g 塩分 3.3g

17(水)

### ハンバーグ & 白身天ぷら



熱量 387kcal 蛋白質 15.4g 脂質 14.0g 炭水化物 43.4g 塩分 4.3g

18(木)

### ロースとんかつ〜カレーソース



熱量 440kcal 蛋白質 13.0g 脂質 25.0g 炭水化物 39.6g 塩分 3.1g

19(金)

### のり塩チキンソテー



熱量 382kcal 蛋白質 19.3g 脂質 19.6g 炭水化物 31.5g 塩分 3.0g

20(土)

### 具だくさんの麻婆炒め



熱量 237kcal 蛋白質 11.0g 脂質 11.5g 炭水化物 23.4g 塩分 3.5g

22(月)

### キノコのブラウンシチュー



熱量 222kcal 蛋白質 7.7g 脂質 7.2g 炭水化物 33.1g 塩分 2.7g



23(火)

### 秋分の日



### すき焼風コロッケ

24(水)

### 豚ロースの甘辛焼



熱量 350kcal 蛋白質 11.0g 脂質 16.5g 炭水化物 40.0g 塩分 2.8g

25(木)

### 鶏しお唐揚げ



熱量 351kcal 蛋白質 15.1g 脂質 17.7g 炭水化物 32.3g 塩分 2.5g

26(金)

### 豚肉キムチ炒め



熱量 288kcal 蛋白質 15.4g 脂質 17.3g 炭水化物 17.6g 塩分 2.8g

27(土)

### 白身魚の青のいフライ



熱量 311kcal 蛋白質 11.4g 脂質 15.5g 炭水化物 31.5g 塩分 2.4g

29(月)

### 揚豚の塩だれ和え



熱量 276kcal 蛋白質 7.7g 脂質 14.0g 炭水化物 29.8g 塩分 3.7g

30(火)

グルメ旅

### 沖縄シークワサー香るササミフライ



熱量 306kcal 蛋白質 11.0g 脂質 14.5g 炭水化物 34.1g 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。

※お詫

・昼食は衛生上、午後2時までに召上がりを下さい  
・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 ～