

LUNCH MENU

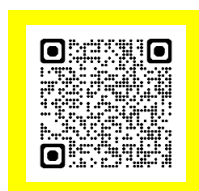


9月

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 (月) 甘酢だれチキン



熱量 226kcal 蛋白質 14.9g 脂質 6.3g 炭水化物 28.3g 塩分 3.6g

2 (火) ガンチカツ〜マスタードソース



熱量 417kcal 蛋白質 11.3g 脂質 23.4g 炭水化物 42.0g 塩分 3.1g

3 (水) ハンバーグ&なす天ぷら



熱量 314kcal 蛋白質 10.2g 脂質 9.9g 炭水化物 38.5g 塩分 3.1g

4 (木) 豚ロース南蛮漬



熱量 328kcal 蛋白質 14.1g 脂質 19.4g 炭水化物 28.2g 塩分 2.8g

5 (金) おすすめ MENU



鶏のごま照焼

熱量 363kcal 蛋白質 21.0g 脂質 18.6g 炭水化物 26.9g 塩分 3.1g

6 (土) 豚とキ/コの炒め煮



熱量 243kcal 蛋白質 13.0g 脂質 8.8g 炭水化物 27.4g 塩分 2.3g

8 (月) かに玉&焼売



熱量 240kcal 蛋白質 8.2g 脂質 10.6g 炭水化物 29.0g 塩分 2.6g

9 (火) 揚げ鶏の塩だれ和え



熱量 208kcal 蛋白質 11.1g 脂質 7.4g 炭水化物 24.9g 塩分 3.6g

10 (水) 甘海藻クリームコロッケ



熱量 356kcal 蛋白質 9.1g 脂質 22.3g 炭水化物 30.8g 塩分 2.0g

11 (木) 豚ロース生姜焼



熱量 255kcal 蛋白質 12.0g 脂質 10.3g 炭水化物 28.9g 塩分 2.6g

12 (金) 鶏の竜田揚げ



熱量 296kcal 蛋白質 14.1g 脂質 16.7g 炭水化物 22.0g 塩分 1.9g

13 (土) 揚げ豚とじゃがいもの甘辛和え



熱量 248kcal 蛋白質 5.5g 脂質 10.3g 炭水化物 33.2g 塩分 1.7g

15 (月) 敬老の日



のり塩チキンカツ

～元気健康ベジタブル～

“地産地消”

いただきます～す

3日(水)
なす
(落合・御津)

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。

※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)

～ 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(火) ていやきハンバーグ



熱量 317 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 12.2 g 炭水化物 34.2 g 塩分 3.5 g

17(水) 豚ロース唐揚げ



熱量 249 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 10.5 g 炭水化物 31.5 g 塩分 3.4 g

18(木) 麻婆豆腐&オムレツ



熱量 252 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 9.8 g 炭水化物 33.3 g 塩分 2.7 g

19(金) 白身魚天ぷら～甘酢あん



熱量 256 kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 10.2 g 炭水化物 33.6 g 塩分 2.7 g

20(土) 山賊焼



熱量 345 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 20.3 g 炭水化物 18.0 g 塩分 2.8 g

22(月) 味噌かつ



熱量 366 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 20.7 g 炭水化物 32.8 g 塩分 2.5 g



9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(火) 秋分の日



揚鶏の旨辛和え

24(水) 千切肉＆肉だんご&春巻



熱量 322 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 13.0 g 炭水化物 41.7 g 塩分 2.5 g

25(木) 豚ロース肉香草焼



熱量 281 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 12.5 g 炭水化物 29.6 g 塩分 2.2 g

26(金) おすすめ MENU



若鶏の磯辺揚げ

熱量 421 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 26.6 g 炭水化物 27.9 g 塩分 2.1 g

27(土) 八宝菜



熱量 225 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 9.6 g 炭水化物 25.3 g 塩分 1.9 g

29(月) ていやきグリルチキン



熱量 259 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 10.0 g 炭水化物 31.0 g 塩分 2.7 g

30(火) 豚と野菜のスタミナ炒め



熱量 256 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 13.7 g 炭水化物 21.0 g 塩分 1.7 g



●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/>