

# うきうき Lunch MENU

# 1月

2026

## SPECIAL MENU

6 (火)

熟成三元豚のロースカツ



粗挽きパン粉で包まれた熟成三元豚の旨みと肉感をお楽しみ頂けるとんかつ好きの為に作られたこだわりのロースとんかつです。



2026

5 (月) ハンバーグ&オムレツ



熱量 334 kcal 蛋白質 13.3g 脂質 12.0g 炭水化物 35.6g 塩分 3.6g

6 (火)

SPECIAL MENU



熟成三元豚のロースカツ

熱量 419 kcal 蛋白質 13.6g 脂質 24.0g 炭水化物 38.4g 塩分 3.4g

7 (水)

具だくさんの麻婆炒め



熱量 213 kcal 蛋白質 10.4g 脂質 8.8g 炭水化物 24.4g 塩分 3.1g

8 (木) 鶏唐揚げの南蛮あんがらめ



熱量 387 kcal 蛋白質 17.1g 脂質 18.3g 炭水化物 38.0g 塩分 3.8g

9 (金)

豚ロース生姜焼



熱量 280 kcal 蛋白質 12.4g 脂質 15.5g 炭水化物 26.4g 塩分 2.6g

10 (土)

イカとキャベツのチャンポン炒め



熱量 188 kcal 蛋白質 11.2g 脂質 6.0g 炭水化物 24.1g 塩分 2.1g

12 (月)

成人の日



揚豚の塩だれ和え

13 (火)

テリたま肉だんご&春巻



熱量 267 kcal 蛋白質 9.1g 脂質 10.7g 炭水化物 34.9g 塩分 3.5g

14 (水)

タッカルビ



熱量 226 kcal 蛋白質 12.6g 脂質 5.9g 炭水化物 31.5g 塩分 3.8g

15 (木)

さばの漬け焼



熱量 266 kcal 蛋白質 14.3g 脂質 16.8g 炭水化物 18.4g 塩分 2.3g

～元氣健康ベジタブル～

## “地産地消”

いただきます～す

15日(木) 白菜 (瀬戸内・西大寺)

23日(金) 白菜 (瀬戸内・西大寺)

16日(金) キャベツ (瀬戸内・西大寺)

29日(木) 青ねぎ (牧石)

…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時までにお召上がり下さい  
・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156kcal)

**キョードーフーズ**  
TEL.086-263-2626 FAX.086-263-2659  
URL <http://www.kyodofoods.co.jp/>



# 1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

20(火)

### 炙り牛カルビ



コチジャンやんにんにく・生姜を効かせた甘辛ダレで炙り牛カルビの旨みを引き立てた食欲そそる逸品です。

16(金)

### 鶏とレンコンのマヨソース和え



熱量 346 kcal 蛋白質 14.2g 脂質 18.3g 炭水化物 31.2g 塩分 3.0g

17(土)

### メンチカツ



熱量 418 kcal 蛋白質 11.7g 脂質 26.2g 炭水化物 34.7g 塩分 3.1g

19(月)

### 豚ロース甘辛焼～和風あん



熱量 237 kcal 蛋白質 10.1g 脂質 8.0g 炭水化物 31.6g 塩分 3.8g

20(火)

## SPECIAL MENU



### 炙り牛カルビ

熱量 239 kcal 蛋白質 8.8g 脂質 12.4g 炭水化物 23.6g 塩分 2.9g

21(水)

### 肉だんごの甘酢あん



熱量 261 kcal 蛋白質 11.3g 脂質 9.0g 炭水化物 35.0g 塩分 3.9g

22(木)

### 鶏肉のトマトソース炒め



熱量 268 kcal 蛋白質 14.6g 脂質 8.3g 炭水化物 35.3g 塩分 3.3g

23(金)

### 白身魚フライ～オーロラソース



熱量 354 kcal 蛋白質 9.8g 脂質 18.1g 炭水化物 38.1g 塩分 2.7g

24(土)

### 八宝菜



熱量 220 kcal 蛋白質 11.0g 脂質 8.5g 炭水化物 25.7g 塩分 2.1g

26(月)

### グリルチキン～照ペッパーソース



熱量 287 kcal 蛋白質 11.8g 脂質 13.9g 炭水化物 29.3g 塩分 2.4g

27(火)

### ハンバーグ～おろしオニオンソース



熱量 283 kcal 蛋白質 9.8g 脂質 8.9g 炭水化物 33.7g 塩分 3.1g

28(水)

### 豚と野菜のスタミナ炒め



熱量 220 kcal 蛋白質 11.8g 脂質 10.6g 炭水化物 20.3g 塩分 1.9g

29(木)

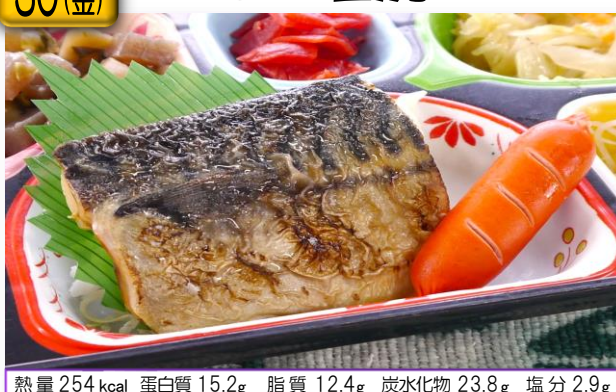
### 豚ロース天ぷら～南蛮あんかけ



熱量 321 kcal 蛋白質 17.7g 脂質 19.6g 炭水化物 23.0g 塩分 2.6g

30(金)

### さばの塩焼



熱量 254 kcal 蛋白質 15.2g 脂質 12.4g 炭水化物 23.8g 塩分 2.9g

31(土)

### チキン唐揚げ



熱量 413 kcal 蛋白質 16.4g 脂質 21.7g 炭水化物 37.6g 塩分 2.5g

●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。

※お詫言

・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/>