

# LUNCH MENU



1月  
2026

ドキドキ

K 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いただけます  
URL <http://www.kyodofoods.co.jp/>



5(月) ロールキャベツ&オムレツ



8(木) さばの照焼



12(月) 成人の日  
のり塩チキンカツ



6(火) こく旨味噌チキン



9(金) 帆立グリーミーコロッケ  
グルメ旅 青森



13(火) ハンバーグ～カクテルソース



15(木) おすすめ MENU



熱量 216 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 8.6 g 炭水化物 22.6 g 塩分 3.3 g

7(水) 豚ロースの南蛮漬



10(土) 鶏むち肉の漬け焼



14(水) 白身魚フライ～タルタルソース



熱量 352 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 22.0 g 炭水化物 30.1 g 塩分 2.9 g

地産地消

いだときま～す

15日(木)  
白菜  
(瀬戸内・西大寺)

16日(金)  
キャベツ  
(瀬戸内・西大寺)

23日(金)  
白菜  
(瀬戸内・西大寺)

29日(木)  
青ねぎ  
(牧石)

●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。

・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もございます

※栄養成分はおかずのみの表示です(ライス 100g当たり156kcal)

～ご飯は国産米を使用しています～

16(金) ポーク/チーズ洋風ソース



熱量 265 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 12.1 g 炭水化物 28.7 g 塩分 3.0 g

~岡山県産~  
キヤベツ

20(火) Bigコロッケ



熱量 442 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 21.1 g 炭水化物 35.7 g 塩分 3.0 g

17(土) 鶏塩唐揚



熱量 282 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 17.5 g 炭水化物 16.7 g 塩分 2.3 g

21(水) さばのゴマ焼



熱量 231 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 12.7 g 炭水化物 17.5 g 塩分 2.3 g

19(月) 五目中華旨煮



熱量 171 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 5.7 g 炭水化物 21.2 g 塩分 2.2 g

22(木) ねぎと生姜の彩り天ぷら



熱量 372 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 22.9 g 炭水化物 29.2 g 塩分 3.4 g

# 1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”的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でどうぞ

23(金) 鶏肉と野菜の柚子胡麻炒め



熱量 192 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 4.6 g 炭水化物 24.5 g 塩分 2.8 g

~岡山県産~  
白菜

24(土) 照焼ハンバーグ



熱量 292 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 11.1 g 炭水化物 29.7 g 塩分 3.0 g

26(月) チリソース肉団子&春巻



熱量 275 kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 13.3 g 炭水化物 31.5 g 塩分 2.7 g

27(火) おすすめ MENU



酢豚

熱量 259 kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 11.6 g 炭水化物 30.8 g 塩分 2.3 g

30(金) ひとくちローストンカツ



熱量 364 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 19.5 g 炭水化物 35.5 g 塩分 3.1 g

28(水) 白身魚天ぷら～和風あん



熱量 292 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 10.5 g 炭水化物 37.3 g 塩分 3.0 g

31(土) 具だくさんの甘辛炒め



熱量 213 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 7.2 g 炭水化物 29.5 g 塩分 2.1 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。

お問い合わせ  
・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もございます  
※栄養成分はおかずのみの表示です(ライス 100g当たり156kcal)