

# うきうき Lunch MENU 10月 2026

## SPECIAL MENU 築地エビフライ

6 (火)



築地の市場時代に社員食堂で出されていた“エビフライ”を再現!! エビのプリッとした食感と濃厚な旨味が楽しめます。自家製タルタルソースで大満足のスペシャルメニューです。

### 1 (木) 豚天ぷらのチリソースかけ



熱量 316 kcal 蛋白質 16.3g 脂質 17.7g 炭水化物 26.5g 塩分 2.9g

### 2 (金) ハンバーグ&コーンコロッケ



熱量 343 kcal 蛋白質 10.2g 脂質 11.9g 炭水化物 41.4g 塩分 3.6g

### 3 (土) 豚と大根の辛味噌煮



熱量 232 kcal 蛋白質 13.1g 脂質 9.8g 炭水化物 23.0g 塩分 2.8g

### 5 (月) グリルチキンの焼肉風味



熱量 344 kcal 蛋白質 12.3g 脂質 17.1g 炭水化物 37.3g 塩分 2.2g

### 6 (火) SPECIAL MENU



熱量 397 kcal 蛋白質 13.5g 脂質 23.6g 炭水化物 33.6g 塩分 2.9g

### 7 (水) 肉団子の中華あんかけ



熱量 258 kcal 蛋白質 12.9g 脂質 10.4g 炭水化物 28.9g 塩分 3.2g

### 8 (木) 真あじの天ぷら



熱量 287 kcal 蛋白質 10.4g 脂質 12.9g 炭水化物 32.7g 塩分 2.4g

### 9 (金) 柚子胡椒味噌チキン



熱量 230 kcal 蛋白質 11.5g 脂質 10.7g 炭水化物 22.0g 塩分 2.9g

### 10 (土) メンチカツ



熱量 437 kcal 蛋白質 12.3g 脂質 24.6g 炭水化物 42.8g 塩分 3.1g

### 13 (火) いか南蛮漬&野菜つくね



熱量 323 kcal 蛋白質 14.0g 脂質 14.4g 炭水化物 35.3g 塩分 3.0g

### 14 (水) さわらのレモン醤油焼



熱量 238 kcal 蛋白質 14.2g 脂質 10.3g 炭水化物 23.5g 塩分 2.6g

### 12 (月) スポーツの日



揚鶏の塩だれ和え

### 15 (木) 豚と野菜のオイスター炒め煮



熱量 219 kcal 蛋白質 10.4g 脂質 8.7g 炭水化物 26.2g 塩分 2.3g

～元気健康ベジタブル～

**“地産地消”**

いただきます～す

8日(木) ピーマン (建部)

22日(木) キャベツ (蒜山)

28日(木) トマト (備山・ひほく)

29日(木) 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。

※食事は衛生上、午後2時までに召上がります。  
・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/>

# 10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)

### 三元豚ロースの生姜焼



三元豚ロース肉と高知県産生姜を使用し、はちみつとリンゴでまろやかな甘さに仕上げた食欲をそそるメニューです。

16(金) ハンバーグ～和風あんかけ



熱量 381kcal 蛋白質 11.8g 脂質 13.5g 炭水化物 46.0g 塩分 3.7g

17(土) 甘酢だれチキン



熱量 256kcal 蛋白質 11.4g 脂質 9.7g 炭水化物 31.5g 塩分 3.3g

19(月) キーマカレー風コロッケ



熱量 319kcal 蛋白質 9.4g 脂質 17.3g 炭水化物 32.7g 塩分 2.4g

20(火)

SPECIAL MENU



三元豚ロースの生姜焼

熱量 274kcal 蛋白質 12.6g 脂質 12.8g 炭水化物 26.7g 塩分 3.3g

21(水)

さばの照焼



熱量 292kcal 蛋白質 16.1g 脂質 16.4g 炭水化物 23.4g 塩分 2.6g

22(木)

なすと厚揚げのそぼろ煮



岡山県産キャベツ  
熱量 274kcal 蛋白質 9.0g 脂質 15.7g 炭水化物 26.2g 塩分 1.8g

23(金) ひとくちロースカツ



熱量 367kcal 蛋白質 12.0g 脂質 22.6g 炭水化物 28.8g 塩分 3.0g

24(土) いかと野菜の旨塩炒め



熱量 265kcal 蛋白質 13.8g 脂質 11.8g 炭水化物 27.8g 塩分 2.9g

26(月) ミニバーグ&かぼちゃコロッケ



熱量 387kcal 蛋白質 11.8g 脂質 19.3g 炭水化物 43.5g 塩分 3.0g

27(火) さわらの香草焼



熱量 237kcal 蛋白質 15.1g 脂質 9.0g 炭水化物 26.5g 塩分 2.9g

28(水) 鶏と蓮根のマヨソース和え



岡山県産トマト  
熱量 283kcal 蛋白質 11.7g 脂質 16.3g 炭水化物 23.3g 塩分 2.7g

29(木) マーボー肉団子&オムレツ



岡山県産ねぎ  
熱量 333kcal 蛋白質 13.3g 脂質 17.5g 炭水化物 31.2g 塩分 3.4g

30(金) 豚天のタルタル南蛮



熱量 430kcal 蛋白質 16.4g 脂質 28.1g 炭水化物 31.5g 塩分 2.7g

31(土) グリルチキン～玉ねぎソース



熱量 278kcal 蛋白質 14.6g 脂質 10.6g 炭水化物 32.6g 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。

※お詫言

・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)

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