

LUNCH MENU

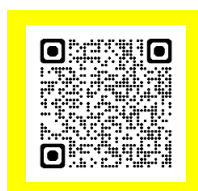


10月

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 (木) おすすめ MENU

さわらの漬焼

熱量 237 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 9.7 g 炭水化物 26.0 g 塩分 2.5 g

2 (金) ハッシュビーフコロッケ

熱量 316 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 15.4 g 炭水化物 37.5 g 塩分 2.9 g

3 (土) グリルチキンの海苔塩焼

熱量 260 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 10.4 g 炭水化物 29.8 g 塩分 2.3 g

5 (月) 豚肉の野菜炒め

熱量 264 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 14.8 g 炭水化物 20.9 g 塩分 1.6 g

6 (火) ハンバーグ～カクテルソース

熱量 319 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 12.9 g 炭水化物 30.6 g 塩分 3.1 g

7 (水) 鶏天ぷら～甘酢あん

大分

熱量 270 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 10.5 g 炭水化物 32.2 g 塩分 2.8 g

8 (木) 豚ロース香草焼

熱量 258 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 13.9 g 炭水化物 25.2 g 塩分 1.8 g

9 (金) 白身魚フライ&オムレツ

熱量 339 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 21.1 g 炭水化物 28.9 g 塩分 2.1 g

10 (土) 揚げ鶏の旨辛だれ和え

熱量 203 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 5.1 g 炭水化物 28.7 g 塩分 2.4 g

12 (月) スポーツの日

ひとくちロースカツ

13 (火) 海鮮五目中華煮

熱量 157 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 4.1 g 炭水化物 20.4 g 塩分 1.9 g

14 (水) 千切ソーシ肉団子&春巻

熱量 225 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 9.1 g 炭水化物 28.3 g 塩分 2.9 g

15 (木) さばの塩焼&ちくわ長崎揚

熱量 250 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 13.5 g 炭水化物 19.9 g 塩分 2.3 g

“地産地消”

～元気健康ベジタブル～

8日(木) **ピーマン** (建部)

22日(木) **キャベツ** (蒜山)

28日(木) **トマト** (蒜山・ひ落)

29日(木) **ねぎ** (牧石)

～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。

お知恵

- ・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)

16(金) 豚肉の海苔ゴマ天ぷら



熱量 337 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 19.5 g 炭水化物 28.7 g 塩分 2.3 g

17(土) ハンバーグ&オムレツ



熱量 314 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 10.7 g 炭水化物 34.6 g 塩分 3.1 g

19(月) 豚と野菜の麻婆炒め



熱量 224 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 9.3 g 炭水化物 26.8 g 塩分 3.0 g

20(火) オマール海老のクリームコロッケ



熱量 332 kcal 蛋白質 7.9 g 脂質 18.9 g 炭水化物 33.2 g 塩分 2.6 g

21(水) ヤンニョムポテト



熱量 297 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 12.7 g 炭水化物 37.4 g 塩分 2.5 g

22(木) 鶏の唐揚げ



熱量 328 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 17.8 g 炭水化物 27.4 g 塩分 2.0 g



10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(金) さわらの生姜醤油焼



熱量 184 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 9.0 g 炭水化物 15.4 g 塩分 2.2 g

24(土) ダンチカツ〜ごまとんかつソース



熱量 438 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 27.6 g 炭水化物 38.5 g 塩分 2.3 g

26(月) 鶏肉のトマトソース炒め



熱量 283 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 13.5 g 炭水化物 28.3 g 塩分 2.8 g

27(火) 海老チーズカツ



熱量 391 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 23.3 g 炭水化物 33.5 g 塩分 3.1 g

28(水) 豚ロース味噌漬焼



熱量 201 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 10.2 g 炭水化物 19.6 g 塩分 2.1 g

29(木) 自身魚天ぷらの野菜あんかけ



熱量 353 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 18.5 g 炭水化物 36.1 g 塩分 2.2 g



30(金)

おすすめ MENU



さばの旨辛醤油煮

熱量 247 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 13.9 g 炭水化物 18.7 g 塩分 1.9 g

31(土) 蒸し鶏と野菜のピリ辛炒め



熱量 196 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 4.0 g 炭水化物 25.9 g 塩分 2.9 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。

・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/>