

LUNCH MENU



2月

ドキドキ

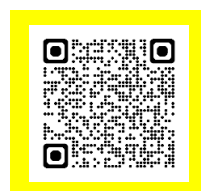
キョードーフーズ

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/>

2月 ポーク/チー~コートオソース



熱量 290 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 16.2 g 炭水化物 25.2 g 塩分 3.1 g

3月 あじフライ&高菜オムレツ



熱量 352 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 20.3 g 炭水化物 31.6 g 塩分 2.5 g

4月 麻婆茄子豆腐



熱量 217 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 11.5 g 炭水化物 20.7 g 塩分 3.1 g

5月 鶏唐揚の南蛮あんがらめ



熱量 363 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 17.1 g 炭水化物 35.6 g 塩分 3.6 g

6月 おすすめ MENU



豚と野菜のオイスター炒め煮

熱量 172 kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 5.5 g 炭水化物 23.1 g 塩分 1.8 g

7月 のり塩チキンステーキ



熱量 343 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 18.7 g 炭水化物 21.8 g 塩分 2.6 g

9月 甘酢だれチキン



熱量 185 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 2.7 g 炭水化物 28.6 g 塩分 3.1 g

10月 バンチカツ~カクテルソース



熱量 410 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 22.5 g 炭水化物 43.3 g 塩分 2.5 g

11月 建国記念の日



ごろごろ肉じゃが

12月 肉だんごの野菜あんかけ



熱量 301 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 13.6 g 炭水化物 32.7 g 塩分 3.6 g

13月 さばの塩焼&焼売



熱量 275 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 16.8 g 炭水化物 17.9 g 塩分 2.2 g

14月 すき焼風コロッケ



熱量 381 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 19.4 g 炭水化物 44.1 g 塩分 2.5 g



～元気健康ベジタブル～

地産地消

いただきます

4日(水) 白菜 (瀬戸内・西大寺)

10日(火) キャベツ (瀬戸内・西大寺)

18日(水) 青ねぎ (牧石)

27日(金) キャベツ (瀬戸内・西大寺)

…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。

※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(月) ハンバーグ&チーズポテトフライ



熱量 352kcal 蛋白質 12.1g 脂質 14.4g 炭水化物 36.2g 塩分 3.5g

17(火) タッカルビ



熱量 211kcal 蛋白質 13.9g 脂質 4.4g 炭水化物 28.9g 塩分 3.7g

18(水) 豚天のタルタル南蛮



熱量 409kcal 蛋白質 16.2g 脂質 30.5g 炭水化物 21.3g 塩分 2.7g

19(木) 八宝菜



熱量 173kcal 蛋白質 10.0g 脂質 6.1g 炭水化物 20.2g 塩分 2.0g

20(金) ササミフライ&玉子焼



熱量 262kcal 蛋白質 8.3g 脂質 11.4g 炭水化物 32.3g 塩分 2.6g

21(土) 挽肉とキャベツのガーリック炒め



熱量 225kcal 蛋白質 12.4g 脂質 9.4g 炭水化物 23.0g 塩分 2.2g

2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(月) 天皇誕生日



ひとくちロースカツ

24(火) 酢豚国肉だんご&イカフライ



熱量 255kcal 蛋白質 9.2g 脂質 9.3g 炭水化物 34.7g 塩分 2.5g

25(水) 白身魚天ぷら～中華あんかけ



熱量 244kcal 蛋白質 10.3g 脂質 8.2g 炭水化物 33.1g 塩分 2.8g

26(木) おすすめ MENU



さばの漬け焼

熱量 258kcal 蛋白質 15.2g 脂質 13.7g 炭水化物 21.9g 塩分 2.1g

27(金) 鶏の唐揚げ



熱量 349kcal 蛋白質 15.9g 脂質 19.2g 炭水化物 27.1g 塩分 2.4g

28(土) 揚げ豚じゃが甘辛和え



熱量 262kcal 蛋白質 8.4g 脂質 11.5g 炭水化物 32.2g 塩分 1.7g

●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/>