

うきうき

# Lunch MENU

# 3月 2026

## SPECIAL MENU

### やわらかチキンカツ

3(火)



サクッとした衣とジューシーな肉質が自慢の国産鶏を使用したボリュームな逸品です。

2(月) ハンバーグ&オムレツ



熱量 334 kcal 蛋白質 13.5g 脂質 11.7g 炭水化物 35.3g 塩分 3.3g

3(火) SPECIAL MENU



### やわらかチキンカツ

熱量 393 kcal 蛋白質 12.8g 脂質 22.3g 炭水化物 36.3g 塩分 2.9g

4(水) ピザ風白身魚フライ



熱量 334 kcal 蛋白質 12.0g 脂質 16.6g 炭水化物 34.7g 塩分 3.0g

5(木) 鶏肉と野菜の柚子胡椒炒め



熱量 204 kcal 蛋白質 15.2g 脂質 3.4g 炭水化物 30.2g 塩分 3.7g

6(金) ポーク/テー~コートマトソース



熱量 265 kcal 蛋白質 11.3g 脂質 13.7g 炭水化物 26.1g 塩分 3.0g

7(土) 豚肉の甘辛炒め煮



熱量 291 kcal 蛋白質 14.0g 脂質 15.2g 炭水化物 24.8g 塩分 2.2g

9(月) 鶏唐揚げのチリソース和え



熱量 359 kcal 蛋白質 15.3g 脂質 17.1g 炭水化物 35.8g 塩分 3.2g

10(火) 豚肉とキノコの炒め煮



熱量 256 kcal 蛋白質 11.7g 脂質 11.2g 炭水化物 26.7g 塩分 2.2g

11(水) 揚鶏の塩だれ和え



熱量 282 kcal 蛋白質 13.2g 脂質 12.2g 炭水化物 30.4g 塩分 3.7g

12(木) さばの塩焼



熱量 269 kcal 蛋白質 18.2g 脂質 13.2g 炭水化物 23.2g 塩分 2.4g

13(金) 肉だんごの大学芋あん



熱量 351 kcal 蛋白質 13.3g 脂質 15.1g 炭水化物 42.2g 塩分 3.2g

14(土) メンチカツ



熱量 399 kcal 蛋白質 10.4g 脂質 23.2g 炭水化物 38.8g 塩分 2.7g



~元気健康ベジタブル~ **地産地消** ~とれたて岡山産~

いただきます~す

5日(木) **ねぎ** (牧石)

10日(火) **白菜** (備内・西大寺)

18日(水) **ねぎ** (牧石)

26日(木) **胡瓜** (玉島)

~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/>

# 3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

17(火)

### 天ぷら



海老2尾と穂先竹の子をセットにした天ぷらDAY。  
 素材の旨みと食感をお楽しみください。

### 16(月) グリルチキン~和風あん



熱量 320kcal 蛋白質 14.7g 脂質 11.9g 炭水化物 37.9g 塩分 3.3g

### 17(火) SPECIAL MENU



### 天ぷら

熱量 237kcal 蛋白質 7.0g 脂質 11.1g 炭水化物 29.1g 塩分 2.7g

### 18(水) 豚ロースの西京焼



熱量 230kcal 蛋白質 11.2g 脂質 9.3g 炭水化物 27.8g 塩分 2.5g

### 19(木) カレールーフライ



熱量 306kcal 蛋白質 8.5g 脂質 16.6g 炭水化物 30.9g 塩分 2.7g

### 20(金) 春分の日



### 豚肉の塩生姜炒め

### 21(土) ハンバーグ~カクテルソース



熱量 301kcal 蛋白質 10.3g 脂質 11.3g 炭水化物 31.5g 塩分 2.7g

### 23(月) 鶏と野菜の甘辛炒め



熱量 186kcal 蛋白質 7.8g 脂質 6.4g 炭水化物 26.1g 塩分 2.4g

### 24(火) 味噌かつ



熱量 394kcal 蛋白質 12.1g 脂質 22.2g 炭水化物 36.3g 塩分 3.2g

### 25(水) 八宝菜



熱量 262kcal 蛋白質 11.1g 脂質 12.2g 炭水化物 27.8g 塩分 2.3g

### 26(木) 豚ロース竜田揚



熱量 257kcal 蛋白質 11.4g 脂質 12.1g 炭水化物 27.8g 塩分 2.2g

### 27(金) 鮭の塩焼&さつま芋のレモン煮



熱量 245kcal 蛋白質 13.1g 脂質 9.3g 炭水化物 28.2g 塩分 2.7g

### 28(土) のい塩とい天



熱量 458kcal 蛋白質 17.8g 脂質 27.9g 炭水化物 34.1g 塩分 2.5g

### 30(月) あじフライ~タルタルソース



熱量 347kcal 蛋白質 9.7g 脂質 22.2g 炭水化物 29.0g 塩分 2.4g

### 31(火) かに玉&照焼つくね



熱量 284kcal 蛋白質 10.0g 脂質 11.1g 炭水化物 36.6g 塩分 3.3g

●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/>