

LUNCH MENU



3月

2026

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 蒸し鶏と野菜のピリ辛炒め

熱量 189kcal 蛋白質 14.4g 脂質 3.5g 炭水化物 26.0g 塩分 2.8g

3(火) ハンバーグ〜ガーリックソース

熱量 263kcal 蛋白質 9.0g 脂質 8.3g 炭水化物 30.8g 塩分 2.9g

4(水) 豚肉生姜焼

熱量 227kcal 蛋白質 11.7g 脂質 10.0g 炭水化物 22.6g 塩分 2.2g

5(木) エビカツ〜タルタルソース

熱量 362kcal 蛋白質 9.3g 脂質 21.6g 炭水化物 34.2g 塩分 3.0g

6(金) 真あじの南蛮漬

熱量 249kcal 蛋白質 9.6g 脂質 9.6g 炭水化物 31.3g 塩分 2.7g

7(土) グリルチキン〜ごま照焼

熱量 257kcal 蛋白質 12.8g 脂質 11.6g 炭水化物 25.9g 塩分 2.1g

9(月) ポーク/テール〜和風あんかけ

熱量 206kcal 蛋白質 7.9g 脂質 6.4g 炭水化物 29.9g 塩分 3.6g

10(火) 肉だんごの中華あんかけ

熱量 272kcal 蛋白質 10.8g 脂質 12.1g 炭水化物 30.1g 塩分 2.9g

11(水) さばの旨辛醤油煮

熱量 291kcal 蛋白質 16.2g 脂質 18.2g 炭水化物 19.1g 塩分 2.0g

12(木) 大きなコロッケ

熱量 471kcal 蛋白質 12.7g 脂質 21.7g 炭水化物 39.5g 塩分 2.9g

13(金) おすすめ MENU

豚と大根のピリ辛味噌煮

熱量 240kcal 蛋白質 12.7g 脂質 12.2g 炭水化物 19.6g 塩分 2.3g

14(土) 鶏の竜田揚

熱量 265kcal 蛋白質 13.0g 脂質 15.1g 炭水化物 18.9g 塩分 1.5g



〜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** (瀬戸内・西大寺)

18日(木) **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。

※補注

- ・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(月) 酢豚



熱量 299kcal 蛋白質 9.2g 脂質 13.9g 炭水化物 34.2g 塩分 2.2g

17(火) ハンバーグ～コーンソース



熱量 268kcal 蛋白質 8.7g 脂質 10.1g 炭水化物 28.7g 塩分 2.5g

18(水) ヤンニョムポテト



熱量 218kcal 蛋白質 8.6g 脂質 6.1g 炭水化物 32.9g 塩分 2.4g

19(木) 豚肉コンソメパン粉焼



熱量 192kcal 蛋白質 10.9g 脂質 9.0g 炭水化物 19.5g 塩分 2.1g

20(金) 春分の日



のり塩千キンカツ

21(土) 鶏と野菜の中華炒め



熱量 186kcal 蛋白質 13.0g 脂質 4.6g 炭水化物 23.6g 塩分 2.6g

3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) 鶏唐揚の甘辛だれ和え



熱量 363kcal 蛋白質 14.6g 脂質 17.4g 炭水化物 36.5g 塩分 3.7g

24(火) おすすめ MENU



具だくさんのチャンポン炒め

熱量 166kcal 蛋白質 10.8g 脂質 6.4g 炭水化物 17.9g 塩分 2.2g

25(水) さわらの生姜醤油焼



熱量 274kcal 蛋白質 13.9g 脂質 13.2g 炭水化物 23.9g 塩分 2.1g

26(木) 肉だんご&オムレツ



熱量 219kcal 蛋白質 9.8g 脂質 6.5g 炭水化物 31.0g 塩分 3.3g

27(金) 豚ロース天の南蛮あんかけ



熱量 378kcal 蛋白質 16.1g 脂質 22.6g 炭水化物 31.1g 塩分 2.5g

28(土) 茄子ミートソース&春巻



熱量 274kcal 蛋白質 7.5g 脂質 14.6g 炭水化物 29.5g 塩分 2.2g

30(月) 豆腐ハンバーグ～オニオンソース



熱量 252kcal 蛋白質 7.3g 脂質 14.0g 炭水化物 25.5g 塩分 2.6g

31(火) 揚鶏の塩だれ和え



熱量 228kcal 蛋白質 11.5g 脂質 6.5g 炭水化物 31.1g 塩分 3.7g

●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/