

うきうき

# Lunch MENU

# 4月

2026

## SPECIAL MENU

7(火)

### 牛タンシチューフライ



厳選した牛タンを使用し、じっくり煮込んで仕上げたビーフシチューをそのままフライに閉じ込めた贅沢な逸品です。

1(水) 鶏と野菜の黒胡椒炒め



熱量 177kcal 蛋白質 13.4g 脂質 4.1g 炭水化物 23.1g 塩分 2.1g

2(木) わぎと生姜の彩り豚天



熱量 337kcal 蛋白質 17.6g 脂質 19.4g 炭水化物 27.0g 塩分 3.5g

3(金) ハンバーグ&玉子ロール



熱量 324kcal 蛋白質 14.7g 脂質 13.8g 炭水化物 28.6g 塩分 3.5g

4(土) 甘辛スパイシーポーク



熱量 263kcal 蛋白質 13.2g 脂質 9.6g 炭水化物 30.8g 塩分 3.2g

6(月) イカとキャベツのチャンポン炒め



熱量 193kcal 蛋白質 9.6g 脂質 7.9g 炭水化物 22.0g 塩分 2.1g

7(火) SPECIAL MENU



熱量 348kcal 蛋白質 8.5g 脂質 18.7g 炭水化物 36.7g 塩分 2.5g

8(水) トマトソース肉団子



熱量 260kcal 蛋白質 12.5g 脂質 8.1g 炭水化物 35.9g 塩分 3.6g

9(木) 白身魚の磯辺揚げ



熱量 218kcal 蛋白質 11.2g 脂質 8.9g 炭水化物 24.7g 塩分 2.4g

10(金) 豚と野菜のスタミナ炒め



熱量 207kcal 蛋白質 11.6g 脂質 8.6g 炭水化物 21.0g 塩分 2.4g

11(土) ひとくちローストンカツ



熱量 386kcal 蛋白質 11.8g 脂質 21.1g 炭水化物 36.7g 塩分 3.0g

13(月) ヤンニョムチキン



熱量 221kcal 蛋白質 11.9g 脂質 5.8g 炭水化物 31.5g 塩分 2.6g

14(火) 鮭の塩焼&甘芋煮付



熱量 196kcal 蛋白質 15.5g 脂質 6.2g 炭水化物 21.6g 塩分 2.4g

15(水) 鶏唐揚げの甘辛ソース和え



熱量 423kcal 蛋白質 13.0g 脂質 18.9g 炭水化物 50.2g 塩分 4.7g

～元氣健康ベジタブル～

### “地産地消”

いただきます～す

6日(月) トマト (倉敷・津山)	17日(金) 胡瓜 (玉島・吉井)
21日(火) トマト (倉敷・津山)	24日(金) 青ねぎ (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。

※星食は衛生上、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/>

# 4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

#### 三元豚ロース生姜焼

21(火)



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そそるメニューです。

#### 16(木) 豚ロース唐揚～和風あん



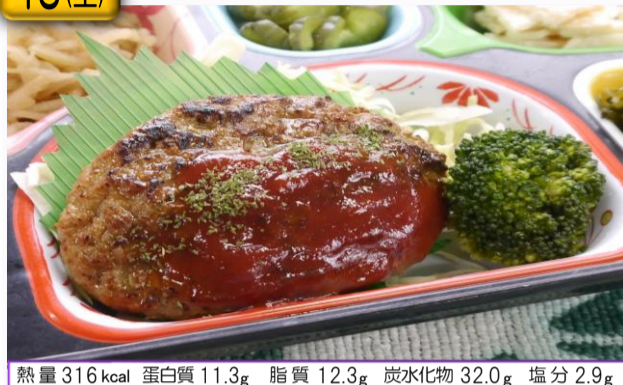
熱量 229kcal 蛋白質 10.4g 脂質 9.6g 炭水化物 27.3g 塩分 3.0g

#### 17(金) 蒸し鶏のピリ辛炒め



岡山県産 胡瓜  
 熱量 227kcal 蛋白質 14.5g 脂質 5.1g 炭水化物 33.1g 塩分 3.0g

#### 18(土) ハンバーグ～トマトソース



熱量 316kcal 蛋白質 11.3g 脂質 12.3g 炭水化物 32.0g 塩分 2.9g

#### 20(月) 豚と野菜のオイスター炒め煮



熱量 201kcal 蛋白質 11.0g 脂質 9.6g 炭水化物 20.3g 塩分 2.5g

#### 21(火) SPECIAL MENU



岡山県産 トマト  
 熱量 379kcal 蛋白質 11.4g 脂質 22.2g 炭水化物 33.3g 塩分 3.2g

#### 22(水) ガリバタチキン



熱量 203kcal 蛋白質 14.2g 脂質 5.0g 炭水化物 26.6g 塩分 3.5g

#### 23(木) グリルチキンの焼肉風味



熱量 355kcal 蛋白質 13.0g 脂質 17.3g 炭水化物 36.8g 塩分 2.7g

#### 24(金) 白身魚フライ～タルタルソース



岡山県産 青ねぎ  
 熱量 348kcal 蛋白質 11.7g 脂質 18.2g 炭水化物 35.1g 塩分 2.5g

#### 25(土) 酢豚



熱量 364kcal 蛋白質 8.3g 脂質 21.1g 炭水化物 35.5g 塩分 2.9g

#### 27(月) ピザソースカツ&粗挽つくね



熱量 352kcal 蛋白質 12.9g 脂質 19.3g 炭水化物 31.7g 塩分 2.3g

#### 28(火) 麻辣麻婆茄子&春巻



熱量 261kcal 蛋白質 8.9g 脂質 11.6g 炭水化物 30.7g 塩分 3.1g

#### 30(木) チリソース肉団子&オムレツ



熱量 218kcal 蛋白質 9.3g 脂質 8.3g 炭水化物 27.9g 塩分 3.1g

#### 29(水) 昭和の日



鶏肉天ぷら

●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。

※お祝い

・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/>