

うきうき

Lunch MENU

6月

2026

SPECIAL MENU

2(火)

豚ロースしゃぶしゃぶ



やわらかく仕上げた豚ロース肉と野菜を
ゴマ香るドレッシングでいただく夏のおすすめメニューです。

1(月) あじフライ&オムレツ



熱量 374 kcal 蛋白質 12.0g 脂質 20.0g 炭水化物 36.8g 塩分 3.4g

2(火)

SPECIAL MENU



豚ロースしゃぶしゃぶ

熱量 318 kcal 蛋白質 15.0g 脂質 18.0g 炭水化物 23.8g 塩分 2.1g

3(水) テリペッパーバーグ&かぼちゃコロッケ



熱量 333 kcal 蛋白質 10.1g 脂質 12.9g 炭水化物 36.4g 塩分 3.5g

4(木) 鶏と野菜の中華炒め



熱量 269 kcal 蛋白質 12.0g 脂質 11.2g 炭水化物 30.2g 塩分 3.2g

5(金) 白身魚天ぷら~甘酢あん



熱量 322 kcal 蛋白質 14.5g 脂質 12.1g 炭水化物 40.2g 塩分 2.2g

6(土) 揚豚じゃが甘辛和え



熱量 353 kcal 蛋白質 10.5g 脂質 20.2g 炭水化物 32.3g 塩分 2.6g

8(月) グリルチキン~マスタードケチャソース



熱量 300 kcal 蛋白質 13.3g 脂質 14.5g 炭水化物 29.9g 塩分 2.4g

9(火) 八宝菜



熱量 167 kcal 蛋白質 8.7g 脂質 5.0g 炭水化物 23.3g 塩分 2.2g

10(水) 肉団子の洋風煮



熱量 277 kcal 蛋白質 12.1g 脂質 8.6g 炭水化物 39.3g 塩分 5.0g

11(木) ピザ風白身魚フライ



熱量 370 kcal 蛋白質 12.1g 脂質 19.3g 炭水化物 37.9g 塩分 3.1g

12(金) 油淋鶏



熱量 356 kcal 蛋白質 11.3g 脂質 18.0g 炭水化物 38.0g 塩分 3.6g

13(土) ポークステーキ~ガーリックソース



熱量 233 kcal 蛋白質 10.6g 脂質 9.9g 炭水化物 27.5g 塩分 3.3g

15(月) 豚肉の甘辛炒め煮



熱量 277 kcal 蛋白質 12.9g 脂質 14.3g 炭水化物 24.3g 塩分 2.3g

~元氣健康ベジタブル~

“地産地消”

いただきます~す

5日(金)
胡瓜
(津山・びほく)

9日(火)
キャバツ
(瀬戸内・西大寺)

18日(木)
キャバツ
(瀬戸内・西大寺)

26日(金)
南瓜
(西大寺・牛窓)

…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/>

~ お客様に安心して召し上がって頂くために安全面を考慮し、夏場の生野菜の使用を控えさせていただきますのでご了承下さい ~

6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

16(火)

チキン竜田揚



～ピリ辛ねぎダレ～

鶏むね肉を醤油ベースのタレに漬け込みサクッとジューシーに仕上げた竜田揚です。ピリ辛ねぎダレで食欲そそる逸品です。

16(火)

SPECIAL MENU



チキン竜田揚
～ピリ辛ねぎダレ

熱量 259 kcal 蛋白質 15.9g 脂質 9.6g 炭水化物 29.2g 塩分 3.1g

17(水)

鶏と野菜の黒胡椒炒め



熱量 256 kcal 蛋白質 11.1g 脂質 11.1g 炭水化物 28.2g 塩分 2.5g

18(木)

さわらのレモン醤油焼



熱量 319 kcal 蛋白質 15.6g 脂質 12.2g 炭水化物 37.1g 塩分 3.0g



19(金)

豚肉天ぷら～チリソース



熱量 334 kcal 蛋白質 16.7g 脂質 18.8g 炭水化物 29.1g 塩分 2.5g

20(土)

メンチカツ



熱量 432 kcal 蛋白質 11.1g 脂質 24.1g 炭水化物 43.6g 塩分 2.5g

22(月)

ハンバーグ～オニオンソース



熱量 365 kcal 蛋白質 11.7g 脂質 15.7g 炭水化物 36.6g 塩分 3.0g

23(火)

レモン香る愛媛産真鯛カツ



熱量 271 kcal 蛋白質 7.4g 脂質 10.5g 炭水化物 37.8g 塩分 2.6g

愛媛

グルメ旅

24(水)

鶏と野菜の麻婆煮込み



熱量 262 kcal 蛋白質 14.0g 脂質 11.5g 炭水化物 25.7g 塩分 3.4g

25(木)

ポーク/ステーキ～ねぎごまだれ



熱量 278 kcal 蛋白質 11.0g 脂質 12.0g 炭水化物 34.8g 塩分 2.9g

26(金)

さばの漬け焼



熱量 292 kcal 蛋白質 17.0g 脂質 16.0g 炭水化物 24.0g 塩分 2.3g



27(土)

豚と野菜のスタミナ炒め



熱量 211 kcal 蛋白質 10.8g 脂質 8.2g 炭水化物 23.5g 塩分 2.3g

29(月)

キノコのブラウンシチュー



熱量 263 kcal 蛋白質 8.6g 脂質 11.2g 炭水化物 33.6g 塩分 3.2g

30(火)

ロースカツ～ごまとんかつソース



熱量 342 kcal 蛋白質 10.7g 脂質 19.0g 炭水化物 31.8g 塩分 2.6g



●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。

※お詫

・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/>

～ お客様に安心して召し上がって頂くために安全面を考慮し、夏場の生野菜の使用を控えさせていただきますのでご了承下さい ～