

うきうき Lunch MENU

7月 2026

SPECIAL MENU

7 (火)

牛カルビ野菜炒め



コチジャンやんにんにく・生姜を効かせた甘辛だれで
炙り牛カルビの旨みを引き立てた食欲そそる逸品です。

1 (水) イカとキャベツのチャンポン炒め



熱量 219 kcal 蛋白質 13.0g 脂質 9.2 g 炭水化物 22.3g 塩分 2.8g

2 (木) お好み焼風バーグ&サラダフライ



熱量 422 kcal 蛋白質 12.2g 脂質 18.9g 炭水化物 43.0g 塩分 3.5g

3 (金) 3種チーズのササミフライ



熱量 333 kcal 蛋白質 12.2g 脂質 14.7g 炭水化物 39.4g 塩分 3.1g

4 (土) 揚げ豚の塩だれ和え



熱量 252 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 12.2g 炭水化物 28.1g 塩分 3.8g

6 (月) 鶏唐揚げの南蛮あん



熱量 431 kcal 蛋白質 13.0g 脂質 19.8g 炭水化物 50.1g 塩分 3.7g

SPECIAL MENU



牛カルビ野菜炒め

熱量 312 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 15.8g 炭水化物 33.6g 塩分 3.3g

8 (水) 白身魚フライ&オムレツ



熱量 343 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 20.6g 炭水化物 31.2g 塩分 2.9g

9 (木) チリソース肉団子



熱量 245 kcal 蛋白質 11.0g 脂質 6.6 g 炭水化物 37.2g 塩分 3.8g

10 (金) さばの塩焼



熱量 300 kcal 蛋白質 15.9g 脂質 15.7g 炭水化物 27.3g 塩分 2.9g

11 (土) ゆず味噌チキン



熱量 233 kcal 蛋白質 11.5g 脂質 10.3g 炭水化物 23.8g 塩分 3.7g

13 (月) 豚ロース甘辛焼~オニオンソース



熱量 267 kcal 蛋白質 10.0g 脂質 11.2g 炭水化物 32.7g 塩分 3.1g

14 (火) 鶏とキャベツのガーリックソテー



熱量 284 kcal 蛋白質 12.2g 脂質 14.9g 炭水化物 25.2g 塩分 2.7g

15 (水) サーモンマヨフライ



熱量 318 kcal 蛋白質 7.1 g 脂質 17.3g 炭水化物 34.5g 塩分 2.3g

～元氣健康ベジタブル～

“地産地消”

いただきます～す

9日(木)
南瓜
(西大寺・牛窓)

24日(金)
キャベツ
(赫山)

13日(月)
ピーマン
(建部)

27日(月)
ピーマン
(建部)

…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 ～

7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

黒毛和牛メンチカツ

21(火)



九州・沖縄県産の黒毛和牛を使用。歯切れのよいパン粉でバランスよく仕上げたワンランク上のこだわりメンチカツです。

16(木)

ハンバーグ&彩りオムレツ



熱量 318 kcal 蛋白質 11.5g 脂質 10.1g 炭水化物 38.1g 塩分 3.6g

17(金)

豚キムチ



熱量 264 kcal 蛋白質 10.2g 脂質 14.4g 炭水化物 24.0g 塩分 2.4g

18(土)

白身魚天ぷら〜中華あん



熱量 285 kcal 蛋白質 9.1g 脂質 13.7g 炭水化物 31.7g 塩分 1.9g

20(月)

海の日



肉団子&とんかつ

21(火)

SPECIAL MENU



黒毛和牛メンチカツ

熱量 435 kcal 蛋白質 10.6g 脂質 26.6g 炭水化物 37.7g 塩分 2.7g

22(水)

さわらの西京焼



熱量 311 kcal 蛋白質 12.0g 脂質 14.7g 炭水化物 33.5g 塩分 2.8g

23(木)

豚ロース肉の南蛮漬



熱量 367 kcal 蛋白質 16.7g 脂質 18.2g 炭水化物 37.6g 塩分 3.4g

24(金)

彩り野菜のトマト旨煮



熱量 274 kcal 蛋白質 9.6g 脂質 14.7g 炭水化物 27.8g 塩分 3.4g

25(土)

ポークソテー〜トマトソース



熱量 221 kcal 蛋白質 10.0g 脂質 9.8g 炭水化物 25.4g 塩分 2.6g

27(月)

蒸し鶏と野菜のピリ辛炒め



熱量 222 kcal 蛋白質 14.6g 脂質 5.8g 炭水化物 28.7g 塩分 3.2g

28(火)

チーズエビカツ



熱量 341 kcal 蛋白質 10.1g 脂質 18.8g 炭水化物 33.1g 塩分 2.6g

29(水)

五目中華炒め



熱量 166 kcal 蛋白質 8.2g 脂質 5.0g 炭水化物 23.7g 塩分 2.7g

30(木)

さばの照焼&玉子焼



熱量 316 kcal 蛋白質 16.0g 脂質 18.6g 炭水化物 24.4g 塩分 2.5g

31(金)

鶏唐揚げの甘辛ソース和え



熱量 393 kcal 蛋白質 13.1g 脂質 17.3g 炭水化物 46.0g 塩分 4.5g

●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。

※

・昼食は衛生上、午後2時までに召上り下さい
・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 ～