

LUNCH MENU

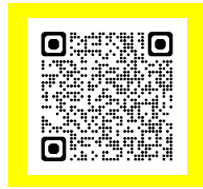


7月

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/>

1 (水) 白身魚天ぷら～和風あん

熱量 310kcal 蛋白質 12.0g 脂質 14.0g 炭水化物 33.9g 塩分 3.1g

2 (木) おすすめ MENU

蒸し鶏のピリ辛ねぎだれ

熱量 264kcal 蛋白質 12.2g 脂質 10.8g 炭水化物 29.5g 塩分 2.6g

3 (金) 豚ロース生姜焼

熱量 248kcal 蛋白質 11.0g 脂質 10.8g 炭水化物 29.1g 塩分 2.5g

4 (土) 鶏の唐揚げ

熱量 302kcal 蛋白質 15.3g 脂質 15.5g 炭水化物 27.8g 塩分 2.8g

6 (月) ハンバーグ～洋風ソース

熱量 327kcal 蛋白質 10.6g 脂質 13.7g 炭水化物 32.2g 塩分 3.1g

7 (火) サーモンメンチカツ

熱量 384kcal 蛋白質 10.2g 脂質 23.0g 炭水化物 35.2g 塩分 2.1g

8 (水) 鶏と野菜のピリ辛味噌炒め

熱量 295kcal 蛋白質 10.5g 脂質 15.6g 炭水化物 28.1g 塩分 3.4g

9 (木) 豚ロース肉の南蛮漬

岡山県産 南瓜

熱量 361kcal 蛋白質 15.6g 脂質 18.9g 炭水化物 36.3g 塩分 3.2g

10 (金) 八宝菜

熱量 195kcal 蛋白質 9.3g 脂質 7.4g 炭水化物 23.8g 塩分 2.2g

11 (土) グリルチキン～塩だれ

熱量 242kcal 蛋白質 12.6g 脂質 10.3g 炭水化物 26.7g 塩分 3.3g

13 (月) 肉団子の中華あん

岡山県産 ピーマン

熱量 260kcal 蛋白質 11.6g 脂質 9.7g 炭水化物 32.5g 塩分 3.2g

14 (火) レモン香る真鯛カツ

グルメ旅 愛媛

熱量 356kcal 蛋白質 8.1g 脂質 18.5g 炭水化物 39.4g 塩分 1.8g

15 (水) 豚肉の甘辛炒め煮

熱量 215kcal 蛋白質 11.2g 脂質 10.1g 炭水化物 20.1g 塩分 1.9g

“地産地消”

～元気健康ベジタブル～

9日(木) 南瓜 (西大寺・牛久)

13日(月) ピーマン (建部)

24日(金) キャベツ (蒜山)

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もございます

※栄養成分はおかずのみの表示です(ライス 100g当たり156kcal)

～ 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 ～

16 (木) **おすすめ MENU** ★★



揚鶏の香味ソース

熱量 339 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 15.4 g 炭水化物 39.3 g 塩分 3.4 g

17 (金) **さわらのレモン醤油焼**



熱量 267 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 14.6 g 炭水化物 22.2 g 塩分 2.1 g

18 (土) **具沢山の麻婆炒め**



熱量 189 kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 6.2 g 炭水化物 25.9 g 塩分 3.0 g

20 (月) **海の日**



すき焼風コロッケ

21 (火) **ポークステーキ～ジャリアビンソース**



熱量 218 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 8.5 g 炭水化物 26.9 g 塩分 2.6 g

22 (水) **チリソース肉団子&春巻**



熱量 243 kcal 蛋白質 7.9 g 脂質 10.7 g 炭水化物 29.8 g 塩分 2.8 g

7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 (木) **さばの漬け焼**



熱量 230 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 11.5 g 炭水化物 20.7 g 塩分 2.4 g

24 (金) **ロースカツ**



岡山県産キャベツ

熱量 322 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 19.2 g 炭水化物 27.7 g 塩分 2.7 g

25 (土) **鶏と野菜の柚子胡椒炒め**



熱量 242 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 10.5 g 炭水化物 26.7 g 塩分 3.2 g

27 (月) **あじの天ぷら～あご増だしあん**



岡山県産ピーマン

熱量 274 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 10.3 g 炭水化物 35.0 g 塩分 2.8 g

28 (火) **豚肉の野菜炒め**



熱量 202 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 9.8 g 炭水化物 17.3 g 塩分 1.6 g

29 (水) **ピザソースカツ**



熱量 308 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 15.0 g 炭水化物 34.1 g 塩分 2.7 g

30 (木) **鶏唐揚げの酢豚風**



熱量 281 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 12.1 g 炭水化物 30.4 g 塩分 2.4 g

31 (金) **ハンバーグ～キ/コあん**



熱量 322 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 10.7 g 炭水化物 36.4 g 塩分 4.3 g

●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。

お持ち帰り

- ・昼食は衛生上、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/>