



# 1 月 かりきょうのランチメニュー

## 明けましておめでとうございます

本年もよろしくお願いたします  
新しい年を迎えます。今年も安全でおいしいお弁当をお届け  
できるよう、従業員一同気持ちを新たに頑張ります。



あたたかい汁ものを  
提供します！



← このマークは、  
盛付けがあります。  
← スプーンが付きます。

栄養表示には

＜新潟県産コシヒカリ  
ご飯 220g＞  
エネルギー 370kcal  
たんぱく質 13.4g  
脂質 2g



＜牛乳 200ml＞  
エネルギー 138kcal  
たんぱく質 6.8g



牛乳は  
毎日付きます！

が含まれています。

月	火	水	木	金	一口メモ
<p>8 祝 成人の日</p>	<p>9 ご飯 チーズインハンバーグ ブロッコリーサラダ ※コーンスープ</p> <p>エネルギー- 805 kcal たんぱく質 31.2g 脂質 25.2g アレルギー 卵</p>	<p>10 ご飯 鶏の唐揚げ レモンソース 白菜とあさり炒め ※豆腐となめこの味噌汁</p> <p>エネルギー- 826 kcal たんぱく質 22.8g 脂質 31.2g アレルギー 卵</p>	<p>11 黒糖パン ミートオムレツ ほうれん草海苔酢和え ※ミネストローネ</p> <p>エネルギー- 775 kcal たんぱく質 28g 脂質 22.9g アレルギー 卵</p>	<p>12 ご飯 ぶりの味噌焼き 小松菜ピーナツマヨ和え ※白玉雑煮</p> <p>エネルギー- 741 kcal たんぱく質 35.9g 脂質 21.9g アレルギー 卵</p>	<p>○お正月 何を食べますか？ [おせち] ・その起源は古く、弥生時代といわれています。当時の人々は、作物の収穫を季節ごとに感謝し、生活の節目をつけていました。自然の恵みや収穫に感謝して神様に供えたものを「節供せっく」といいます。この供えたものを料理したものを「節供料理」といっておせち料理の始まりとされています。 [雑煮] ・年神様に備えた餅を神棚から下ろし、野菜や鶏肉などと煮込んで作った料理で「雑煮餅」ともいいました。元々は正月の食べ物ではなく、室町時代頃の儀礼的な酒宴などで出されていたものでした。宴の始まりにいただく縁起物の料理だったので、それが一年の始まりにいただくものとして庶民の間にも伝えられていったようです。 [七草粥] ・七日の朝に「セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホコトケノザ、スズナ、スズシロ」の七草が入ったお粥を食べて一年の無病息災を願います。</p>
<p>15 ご飯 鯖の塩焼き みぞれあんかけ 切干大根煮 ※鶏ごぼうの味噌汁</p> <p>エネルギー- 739 kcal たんぱく質 30.4g 脂質 25.2g アレルギー 乳 小麦 さば</p>	<p>16 ご飯 ※八宝菜 うずら卵串フライ 菜の花フレンチ</p> <p>エネルギー- 853 kcal たんぱく質 35.2g 脂質 30.8g アレルギー 卵</p>	<p>17 中華麺 ※味噌ラーメン もち米付焼売 かぼちゃサラダ みかん</p> <p>エネルギー- 830 kcal たんぱく質 36.2g 脂質 24.5g アレルギー 卵</p>	<p>18 ご飯 たらこの アクアパッツァ風 カリフラワーおかか和え ※ポークシチュー</p> <p>エネルギー- 821 kcal たんぱく質 37.2g 脂質 24.6g アレルギー 卵</p>	<p>19 午前放課</p>	
<p>22 ご飯 エビフライ チンゲン菜のソテー ※冬瓜汁 タルタルソース</p> <p>エネルギー- 788 kcal たんぱく質 31.2g 脂質 27.8g アレルギー 卵 乳 小麦 えび</p>	<p>23 ゆかりご飯 鶏肉きのこクリームソース ほうれん草サラダ ※野菜スープ</p> <p>エネルギー- 840 kcal たんぱく質 36.8g 脂質 27.8g アレルギー 卵</p>	<p>24 ご飯 赤魚の塩焼き 鶏ささみと豆のサラダ ※かぼちゃの味噌汁 雪見だいふく</p> <p>エネルギー- 770 kcal たんぱく質 37.1g 脂質 22.4g アレルギー 卵</p>	<p>25 ご飯 ※カレー 玉子サラダフライ 小松菜の胡麻和え</p> <p>エネルギー- 881 kcal たんぱく質 31.5g 脂質 36g アレルギー 卵</p>	<p>26 背割れコッペパン ウィンナー&amp;炒り卵 和風スパゲティサラダ ※豆乳スープ ケチャップ</p> <p>エネルギー- 738 kcal たんぱく質 22.4g 脂質 25.8g アレルギー 卵</p>	
<p>29 ご飯 うま辛チキン 青菜なめたけ和え ※わかめ中華スープ</p> <p>エネルギー- 786 kcal たんぱく質 31.9g 脂質 24.8g アレルギー 卵</p>	<p>30 ご飯 ししゃも焼き 高野豆腐卵とし ※沢煮椀 おかかふりかけ</p> <p>エネルギー- 809 kcal たんぱく質 30.5g 脂質 23g アレルギー 卵</p>	<p>31 ご飯 ししゃも焼き 高野豆腐卵とし ※沢煮椀 おかかふりかけ</p> <p>エネルギー- 809 kcal たんぱく質 30.5g 脂質 23g アレルギー 卵</p>	<p>■ 献立は、仕入れの都合等により変更になる場合がございますが、ご了承ください。 ■ 写真はイメージです。</p>		

＜お問い合わせ＞ かりきょうフードサービス  
お気づきの点等がありましたら、こちらまで連絡をお願いいたします。

お弁当専用フリーダイヤル 0120 (36) 2400  
FAX 0257 (45) 2958

新潟県刈羽郡刈羽村大字下高町566番地  
※メニューはこちらでも確認できます  
<http://www.karikyo.co.jp/kyusyokumenu.pdf>



※使用食材（アレルギー食材） ※牛乳は毎日付きます

日付	献立名	体をつくる	体の調子を整える	エネルギー源になる
10(火)	チーズインハンバーグ	豚肉、鶏肉、チーズ、卵、乳	玉ねぎ	小麦粉、でんぷん、油
	ブロッコリーサラダ	かにかま	ブロッコリー	ドレッシング
	コーンスープ	乳	コーン	小麦粉、でんぷん、油
11(水)	鶏の唐揚げレモンソース	鶏肉、卵	キャベツ、レモン汁	小麦粉、でんぷん、油
	白菜とあさり炒め	あさり	白菜、玉ねぎ、水菜、人参	油
	豆腐となめこの味噌汁	豆腐、味噌	なめこ、長ネギ	
12(木)	黒糖パン、マーガリン			黒糖パン、マーガリン
	ミートオムレツ	卵、乳、豚肉	玉ねぎ	
	ほうれん草海苔酢和え	海苔	ほうれん草、人参、もやし	
	ミネストローネ	ベーコン、大豆	トマト、じゃがいも、玉ねぎ、人参	マカロニ
13(金)	ぶりの味噌焼き	ぶり、味噌		
	小松菜ピーナツマヨ和え	ピーナツ	小松菜、人参	マヨネーズ
	白玉雑煮	鶏肉、かまぼこ、こんにゃく	大根、里芋、人参、椎茸、ねぎ	白玉
16(月)	鯖の塩焼きみぞれあんかけ	鯖	大根	
	切干大根煮	油揚げ	切干大根、人参	
	鶏ごぼうの味噌汁	鶏肉、豆腐	ごぼう、人参、ねぎ、小松菜	
17(火)	八宝菜	豚肉、えび、いか、あさり	白菜、玉ねぎ、筍、人参、	小麦粉、でんぷん、油
	うずら卵串フライ	うずら卵、乳	キャベツ	小麦粉、パン粉、でんぷん、油
	菜の花フレンチ	錦糸卵	菜の花、人参	ドレッシング
18(水)	味噌ラーメン	豚肉、味噌	キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン、ピーマン	中華麺、油
	もち米付焼売	豚肉、卵、乳	ねぎ、筍	もち米、小麦粉、でんぷん、油
	かぼちゃサラダ		かぼちゃ、コーン、グリーンピース、人参	マヨネーズ
	みかん		みかん	
19(木)	たらのアクアパッツァ風	たら、あさり	玉ねぎ、椎茸、ひらたけ、マッシュルーム、トマト	油
	カリフラワーおなか和え	かつお節	カリフラワー	マヨネーズ
	ポークシチュー	豚肉	じゃがいも、玉ねぎ、人参	シチュー素
23(月)	エビフライタルタルソース	えび、卵、乳	キャベツ、玉ねぎ	小麦粉、パン粉、でんぷん、油
	チンゲン菜のソテー	ベーコン	チンゲン菜、玉ねぎ、人参	油
	冬瓜汁	豚肉、味噌	冬瓜、ねぎ	
24(火)	ゆかりご飯		ゆかり	
	鶏肉きのこクリームソース	鶏肉、卵、乳	玉ねぎ、椎茸、ひらたけ、マッシュルーム	小麦粉、でんぷん、油
	ほうれん草サラダ	かにかま	ほうれん草、人参	ドレッシング
	野菜スープ	ウィンナー	キャベツ、玉ねぎ、大根、人参	
25(水)	赤魚の塩焼き	赤魚		
	鶏ささみと豆のサラダ	鶏肉	赤インゲン豆、青インゲン豆、ひよこ豆	マヨネーズ
	かぼちゃの味噌汁	味噌、油揚げ	かぼちゃ、ねぎ	
	雪見だいふく			雪見だいふく
26(木)	カレー	豚肉	じゃがいも、玉ねぎ、人参	カレー粉、油
	玉子サラダフライ	卵、乳	玉ねぎ	小麦粉、パン粉、でんぷん、油
	小松菜の胡麻和え		小松菜、人参	胡麻ドレッシング
27(金)	背割れコッペパン			コッペパン
	ウィンナー&炒り卵	ウィンナー、卵	キャベツ	ケチャップ
	和風スパゲティサラダ	ツナフレーク	水菜、大根、コーン	スパゲティ、ドレッシング
	豆乳スープ	ベーコン、大豆、豆乳	玉ねぎ、人参、じゃがいも、キャベツ	
30(月)	旨辛チキン	鶏肉、卵、乳	キャベツ	小麦粉、でんぷん、油
	ほうれん草なめたけ和え		ほうれん草、人参、なめたけ	油
	わかめ中華スープ	わかめ、かにかま	ねぎ、人参	
31(火)	ししゃも焼き	ししゃも		
	高野豆腐卵とし	高野豆腐、卵	玉ねぎ、人参	
	沢煮椀	豚肉、油揚げ、こんにゃく	大根、ごぼう、人参、椎茸	小麦粉、でんぷん、油
	おなかふりかけ	おなかふりかけ		