

2021

真心込めた手作りの味をお届けします

11月

かりきょうのランチメニュー



← このマークは、盛付けがあります。
(※印を盛付けます)



← スプーンが付きます。

日に日に寒くなる今日この頃。
体調を崩してはいませんか？
しっかりと食事と休養をとり、
免疫力を高めましょう！！



《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田566番地

※メニューはこちらでも確認できます

http://www.karikyoo.co.jp/kyusyokumenu.pdf

月	火	水	木	金
1 翔洋祭準備	2 翔洋祭	3 祝 文化の日 	4 ゆかりご飯 鯖の味噌煮 豆腐ナゲット ひじき煮 大根なます  エネルギー 287 kcal	5 ご飯 ハムエッグフライ 焼売 餅巾着の煮物 昆布豆  エネルギー 351 kcal
8 ご飯 鶏天きのこソース ツナマカロニサラダ 野菜ミンチ巻 小松菜おひたし  エネルギー 315 kcal	9 ご飯 たれかつ チキントマトオムレツ 切干大根の煮物 梅ごぼう  エネルギー 320 kcal	10 ご飯 肉じゃが ささみフライ 彩り菜の花 中華切干  エネルギー 269 kcal	11 ご飯 大きな 白身魚フライ のっぺ カリフラワーサラダ 梅肉春雨  エネルギー 357 kcal	12 ご飯 肉団子の ケチャップ和え 高野豆腐とひじきの煮物 ザーサイ和え きやらぶき  エネルギー 137 kcal
15 ご飯 カリカリささみ揚げ なすの味噌炒め オクラのおかか和え ビビンバ  エネルギー 353 kcal	16 ご飯 ぶりネギソース たこ焼き きんぴら きくらげ昆布  エネルギー 324 kcal	17 ご飯 カレー イカ野菜カツ 玉子のリロール  エネルギー 259 kcal	18 ご飯 チキンステーキ クリームソース ウィンナー野菜炒め 酢の物 千切りザーサイ  エネルギー 279 kcal	19 食育の日 ソフト麺 ミートソース すき焼きコロケ フレンチサラダ  エネルギー 515 kcal
22 定期考査	23 祝 勤労感謝の日 	24 定期考査	25 定期考査	26 ご飯 ハヤシライス ベーコントマトフライ 菜の花のごまドレ和え  エネルギー 509 kcal
29 バーズパン チーズハンバーグ トマトソース れんこん七味炒め ブロッコリーサラダ 梅肉春雨  エネルギー 507 kcal	30 ご飯 ツナマヨコロケ つみれ煮 エリンギマリネ きんぴら  エネルギー 254 kcal	<p>栄養表示には</p> <p>《ご飯 230g》 エネルギー 386kcal たんぱく質 5.8g 脂質 0.7g</p> <p>《牛乳 200ml》 エネルギー 138kcal たんぱく質 6.8g 脂質 7.8g</p> <p>牛乳は毎日付きます！</p> <p>が含まれていません。</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>		