

# かりきょうのランチメニュー

ご入学・ご進学  
おめでとうございます

1年生が入学し、新年度を迎えました。  
新たな希望を胸いっぱいにつくらせている  
ことと思います。おいしいお弁当をお届けできる  
よう、社員一同、力を合わせてがんばります。  
1年間よろしく願いいたします。

栄養表示には

- ← 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。



《ご飯 250g》  
エネルギー 420kcal  
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  
脂質 7.8g



牛乳は毎日付きます！

が含まれていません。

■ 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。

5

6

7

8

9



※  
ご飯  
春野菜カレー  
野菜コロッケ  
焼売  
きんぴら



エネルギー 301 kcal

アレルギー

卵

乳

小麦

※  
ご飯  
おろしポン酢ハンバーグ  
あじ竜田揚げ  
いんげんの味噌炒め  
きくらげ昆布



エネルギー 241 kcal

アレルギー

卵

乳

小麦

エビ・カニ

※  
ソフト麺  
ミートソース  
スパゲティ  
ツナサラダ  
チーズオムレツ



エネルギー 483 kcal

アレルギー

卵

乳

小麦

鯖

12  
ご飯  
鶏の唐揚げ  
れんこん金平  
オクラのおかか和え  
山くらげ



エネルギー 275 kcal

アレルギー

卵

乳

小麦

13  
ご飯  
ぶりステーキ風  
かにかま炒め  
豆腐ナゲット  
山ごぼう松前漬け



エネルギー 340 kcal

アレルギー

卵

乳

小麦

かい

14  
ご飯  
ハムエッグフライ  
イカ団子煮  
海苔酢和え  
きんぴら



エネルギー 284 kcal

アレルギー

卵

乳

小麦

15  
※  
コッパン・マーガリン  
ビーフシチュー  
ポテトもち  
ごぼうサラダ



エネルギー 646 kcal

アレルギー

卵

乳

小麦

エビ・カニ

16  
ご飯  
焼餃子  
こんにゃくの煮物  
ちくわの煮物  
小松菜大豆サラダ



エネルギー 180 kcal

アレルギー

卵

乳

小麦

鯖

食育の日

19  
ご飯  
カリカリささみ揚げ  
高野豆腐の煮物  
ビーンズツナサラダ  
きょうろ



エネルギー 315 kcal

アレルギー

卵

乳

小麦

20  
ご飯  
ほっけ塩焼き  
きんぴらごぼう  
ほうれん草のナムル  
かぼちゃサラダ



エネルギー 156 kcal

アレルギー

卵

乳

小麦

21  
ご飯  
チキンソテー  
マスタードソース  
イカ野菜カツ  
山菜煮  
小松菜おひたし



エネルギー 330 kcal

アレルギー

卵

乳

小麦

22  
ご飯  
照りマヨコロッケ  
厚揚げのうま煮  
胡麻和え  
梅ザーサイ



エネルギー 212 kcal

アレルギー

卵

乳

小麦

23  
わかめご飯  
白身魚の野菜あんかけ  
カレー春巻き  
切干大根サラダ  
ぜんまい煮



エネルギー 196 kcal

アレルギー

卵

乳

小麦

26  
代休

27  
ご飯  
つくね大葉ハンバーグ  
イカ天・かにかま天  
ツナ和え  
山くらげ



エネルギー 316 kcal

アレルギー

卵

乳

小麦

かに

28  
ご飯  
油淋鶏  
筍炒め  
イカのサラダ  
ふきの煮物



エネルギー 243 kcal

アレルギー

卵

乳

小麦

祝

29  
昭和の日



30  
ご飯  
アジフライ・  
ホタテ風味フライ  
ちぎり揚げ煮物  
オクラのおかか和え  
春雨中華サラダ



エネルギー 277 kcal

タルタルソース付き

アレルギー

卵

乳

小麦