

2023  
**10**月

真心込めた手作りの味をお届けします

# かりきょうのランチメニュー



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 230g》

エネルギー 386kcal  
たんぱく質 5.8g  
脂質 0.7g

《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。

月	火	水	木	金
2 コッペパン・マーガリン <b>イカフライ</b> <b>チリソース</b> ビーンズサラダ 中華コーンスープ エネルギー 505 kcal	3 ご飯 <b>牛メンチカツ</b> ごぼうのピリ辛炒め ほうれん草サラダ がんもの煮物 エネルギー 345 kcal	4 ご飯 <b>きのこカレー</b> ハムチーズフライ ミモザサラダ エネルギー 293 kcal	5 ご飯 <b>ハンバーグ</b> <b>オニオンソース</b> マカロニケチャップ炒め ツナサラダ ネギ塩もやし エネルギー 314 kcal	6 ご飯 <b>アジフライ</b> <b>タルタルソース</b> 厚揚げの味噌炒め おひたし 肉団子 エネルギー 290 kcal
9 <b>祝</b> <b>スポーツの日</b> エネルギー 349 kcal	10 ご飯 <b>おろし唐揚げ</b> れんこん金平 ゆかり和え きくらげ昆布 エネルギー 349 kcal	11 ご飯 <b>ピーマン肉詰め</b> <b>フライ</b> ちゃんぽん風炒め ひじきサラダ 金時豆 エネルギー 338 kcal	12 ご飯 <b>鶏天甘酢あんかけ</b> 菜の花炒め マカロニサラダ 卵焼き エネルギー 290 kcal	13 <b>ランチなし</b>
16 ご飯 <b>鶏の照り焼き</b> 切干大根の煮物 小松菜サラダ ピビンバ エネルギー 279 kcal	17 ご飯 <b>シューマイ</b> <b>カニあんかけ</b> キャベツのカレー炒め ポテトサラダ ごま高菜 エネルギー 314 kcal	18 ご飯 <b>ささみフライ</b> <b>エビフライ</b> 大根の韓国風煮 大豆サラダ 茎わかめ エネルギー 327 kcal	19 ご飯 <b>白身魚香味だれ</b> きんぴらごぼう 豆腐ナゲット 大根なます エネルギー 265 kcal	20 ご飯 <b>とんかつ</b> <b>玉子とじ風</b> 野菜うま煮 白菜ナムル 梅ザーサイ エネルギー 359 kcal
23 ご飯 <b>ハンバーグ</b> <b>トマトソース</b> ベーコンマスタードフライ 高野豆腐の煮物 山くらげ エネルギー 341 kcal	24 中華麺 <b>味噌ラーメン</b> 焼餃子 わかめとツナのサラダ エネルギー 496 kcal	25 ご飯 <b>すき焼きコロッケ</b> メンマ炒め ブロッコリーおかか和え 春雨サラダ エネルギー 275 kcal	26 ご飯 <b>ハッシュドポーク</b> 白身フライ ポテトチキンロール 菜の花かまぼこ和え エネルギー 331 kcal	27 <b>ランチなし</b>
30 <b>代休</b>	31 ご飯 <b>豆腐ステーキ</b> <b>肉味噌あんかけ</b> かぼちゃコロッケ ブロッコリーサラダ 千切りザーサイ エネルギー 300 kcal	<p>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！！</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>		

