

2023

11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



← 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。

栄養表示には

《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。

■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。

月	火	水	木	金
<p>11月23日は勤労感謝の日。 皆さんのところに食事が届くまでには、作物を育てる人、運ぶ人、作る人など多くの人々が関わっています。 また、食べ物にもひとつひとつ命があります。感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしましょう。</p>		<p>1 ご飯 エビカツ タルタルソース 大根のそぼろ煮 三色ナムル 梅ザーサイ</p>  <p>エネルギー 290 kcal</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦 エビ</p>	<p>2 ご飯 オムレツ デミグラスソース ささみチーズフライ フレンチサラダ きくらげ昆布</p>  <p>エネルギー 325 kcal</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>3 祝 文化の日</p> 
<p>6 ソフト麺 五目うどん汁</p>  <p>エネルギー 422 kcal</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>7 ご飯 ハンバーグ マスタードソース ポテトコロッケ イタリアンサラダ 山くらげ</p>  <p>エネルギー 291 kcal</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>8 ご飯 秋野菜カレー</p>  <p>エネルギー 308 kcal</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>9 ご飯 甘辛唐揚げ ひじき煮 ブロッコリーサラダ ごま高菜</p>  <p>エネルギー 302 kcal</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>10 ご飯 白身魚 ごまケチャップソース チンジャオロース 昆布和え ネギ塩もやし</p>  <p>エネルギー 282 kcal</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦</p>
<p>13 ご飯 肉団子の中華あんかけ きんぴらごぼう ツナ和え 千切りザーサイ</p>  <p>エネルギー 416 kcal</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>14 炊き込みご飯 れんこん挟み揚げ 胡麻和え つみれ汁</p>  <p>エネルギー 332 kcal</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>15 ご飯 チキンステーキ おろしポン酢添え 卵とじ 柚子ドレ和え 金時豆</p>  <p>エネルギー 301 kcal</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>16 ご飯 ハムカツ 春雨の五目炒め かにマヨサラダ 甘辛ごぼう</p>  <p>エネルギー 326 kcal</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦 カニ</p>	<p>17 定期考査</p>
<p>20 定期考査</p>	<p>21 定期考査</p>	<p>22 定期考査</p>	<p>23 祝 勤労感謝の日</p> 	<p>24 ご飯 揚げシューマイ チリソース れんこん金平 蒸し鶏のサラダ マカロニサラダ</p>  <p>エネルギー 345 kcal</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦</p>
<p>27 ご飯 チキン南蛮 切干大根の煮物 5品目の和風サラダ 梅ごぼう</p>  <p>エネルギー 331 kcal</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>28 ご飯 白身魚フライ 白菜の中華炒め オーロラサラダ ピリ辛こんにゃく</p>  <p>エネルギー 299 kcal</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>29 ご飯 豆腐ハンバーグ きのこあんかけ 筑前煮 シーザーサラダ ビビンバ</p>  <p>エネルギー 293 kcal</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>30 ご飯 チキンカツカレー イカのサラダ</p>  <p>エネルギー 309 kcal</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>11月から新米になります！</p>