

2023

12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



■ 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、ご了承ください。  
■ 写真はイメージです。



← 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。

今年も残すところ1か月となりました。  
寒くなり、風邪やインフルエンザが流行する時期です。  
バランスの良い食事や適度な運動、十分な睡眠を心掛け、  
体の抵抗力を高めて感染を予防しましょう。

月	火	水	木	金
				1 ご飯 白身魚天ぷら 甘酢あんかけ ごぼうしぐれ煮 粒マスタードサラダ 肉団子  エネルギー 361 kcal アレルギー 卵 乳 小麦
4 中華麺 * 野菜塩ラーメン 春巻き 肉焼売 根菜マリネ  エネルギー 480 kcal アレルギー 卵 乳 小麦 落花生	5 ご飯 おろし唐揚げ たけのこ炒め 白菜の煮びたし 金時豆  エネルギー 381 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	6 ご飯 鯖の味噌煮 うすら串フライ・チキンナゲット 胡麻和え 梅ごぼう  エネルギー 264 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	7 ご飯 ポークチャップ ポテトコロッケ ナムル 大根なます  エネルギー 242 kcal アレルギー 卵 乳 小麦 かに	8 ご飯 ソースチキンカツ 厚揚げのうま煮 マカロニサラダ 茎わかめ  エネルギー 310 kcal アレルギー 卵 乳 小麦
11 ご飯 きのこデミ ハンバーグ れんこん金平 小松菜サラダ 青のりポテト  エネルギー 277 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	12 ご飯 ピーマン肉詰め フライ 豚肉と大根の韓国風煮 海藻サラダ ごま高菜  エネルギー 291 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	13 ご飯 鶏の照り焼き ウインナー野菜炒め 昆布和え 山くらげ  エネルギー 283 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	14 ご飯 アジフライ タルタルソース 豚キムチ炒め 菜の花サラダ ネギ塩もやし  エネルギー 274 kcal アレルギー 卵 乳 小麦 かに	15 ご飯 * カレー ハムチーズフライ おかかマヨサラダ  エネルギー 317 kcal アレルギー 卵 乳 小麦
18 ご飯 イカフライ レモンソース きんぴらごぼう ツナ和え ポテトサラダ  エネルギー 299 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	19 * ココア揚げパン オムレツ ハヤシソース イタリアンサラダ クラムチャウダー  エネルギー 598 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	20 ご飯 ブラックカレー コロッケ チャプチェ ツナサラダ がんもの煮物  エネルギー 282 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	21 ご飯 油淋鶏 根菜のごま味噌煮 辛子和え ビビンバ  エネルギー 310 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	冬至 22 ご飯 豆腐ステーキ もやしあんかけ かぼちゃコロッケ 柚子ドレ和え ぜんまい煮  エネルギー 345 kcal アレルギー 卵 乳 小麦

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。

