

2023 真心込めた手作りの味をお届けします

5月

# 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
1 ご飯 チキンステーキ オニオンソース ベーコントマトフライ ブロッコリーおかか和え 茎わかめ  エネルギー 330 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	2 ご飯 アジフライ タルタルソース チンジャオロース ほうれん草のナムル がんもの煮物  エネルギー 281 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	3 祝 憲法記念日 	4 祝 みどりの日 	5 祝 こどもの日 
8 ご飯 鶏の唐揚げ きんぴらごぼう 辛子和え かぼちゃサラダ  エネルギー 271 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	9 ご飯 ※ カレー コーンコロッケ ツナサラダ  エネルギー 319 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	10 ご飯 ハムカツ マカロニケチャップ炒め 三色和え 山くらげ  エネルギー 295 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	11 ご飯 おろしポン酢 ハンバーグ 菜の花ウィンナー炒め かにマヨサラダ 青のりポテト  エネルギー 297 kcal アレルギー 卵 乳 小麦 かに	12 ソフト麺 ※ 山菜肉うどん 鶏天・竹輪天 胡麻和え  エネルギー 446 kcal アレルギー 卵 乳 小麦
15 ご飯 揚げシューマイ チリソース ひじき煮 ビーンズサラダ 千切りザーサイ  エネルギー 307 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	16 ご飯 蓮根肉詰めフライ 塩うま煮 わかめちくわ和え 梅ごぼう  エネルギー 290 kcal アレルギー 卵 乳 小麦 かに	17 ご飯 あじ香味焼き 切干大根の煮物 昆布和え ウィンナーフライ  エネルギー 266 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	18 ご飯 チキンカツ ごぼうしぐれ煮 小松菜と卵の和え物 ビビンバ  エネルギー 290 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	19 体育祭
22 ご飯 たれかつ 大根つみれ煮 粒マスタードサラダ ネギ塩もやし  エネルギー 412 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	23 ご飯 鶏の照り焼き 厚揚げのキムチ煮 あじシソフライ きくらげ昆布  エネルギー 292 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	24 ご飯 ブラックカレー コロッケ スープ餃子 れんこん金平 オクラの胡麻和え  エネルギー 280 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	25 ご飯 五目ご飯 豆腐ステーキ 肉味噌あんかけ 小松菜サラダ ※ すまし汁  エネルギー 334 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	26 ご飯 春巻き・焼売 筍炒め ひじきの中華和え 梅肉春雨  エネルギー 276 kcal アレルギー 卵 乳 小麦
29 ご飯 デミグラスきのこ ハンバーグ かぼちゃコロッケ コーンサラダ 中華切干  エネルギー 346 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	30 ご飯 ポークチャップ 白身フライ 菜の花のおかかマヨ和え つくね焼き  エネルギー 281 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	31 ご飯 チキン南蛮 メンマ炒め ゆかり和え 金時豆  エネルギー 294 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	<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。</p> <p>■ 写真はイメージです。</p> 	