

2023 真心込めた手作りの味をお届けします

7月

# かりきよのランチメニュー

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
3 ご飯 鶏の照り焼き 筍炒め コーンサラダ 茎わかめ  エネルギー 266 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	4 ご飯 チーズコロッケ マカロニケチャップ炒め ブロッコリーサラダ がんもの煮物  エネルギー 279 kcal アレルギー 卵 乳 小麦 かに	5 ご飯 シューマイ ネギソース 豚肉と大根の韓国風煮 ほうれん草のナムル 千切りザーサイ  エネルギー 349 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	6 ご飯 ハムカツ きんぴらごぼう 胡麻和え 梅ザーサイ  エネルギー 307 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	7 ご飯 オムレツ ミートソース 星形コロッケ れんこん七味炒め オクラのサラダ  エネルギー 309 kcal アレルギー 卵 乳 小麦
10 ご飯 白身魚の バター醤油ソテー 厚揚げのうま煮 わかめと枝豆のサラダ ネギ塩もやし  エネルギー 273 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	11 中華麺 坦々麺スープ 春巻き 根菜マリネ  エネルギー 507 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	12 ご飯 ハンバーグ デミグラスソース ポテトコロッケ ひじき煮 かにマヨサラダ  エネルギー 354 kcal アレルギー 卵 乳 小麦 かに	13 ご飯 甘辛唐揚げ 大根のそぼろ煮 菜の花かまぼこ和え きくらげ昆布  エネルギー 327 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	14 ご飯 夏野菜カレー 白身フライ チキンナゲット オーロラサラダ  エネルギー 286 kcal アレルギー 卵 乳 小麦
17 祝 海の日 	18 給食なし	19 給食なし	20 給食なし	21 給食なし
24	25	26	27	28

夏季休業



■ 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。