


2023 真心込めた手作りの味をお届けします
8.9月 **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。





月	火	水	木	金
<div style="border: 2px solid green; padding: 10px; background-color: #e0ffe0;"> <h2 style="margin: 0;">夏季休業</h2> <p style="font-size: small; margin-top: 5px;">■ 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> </div>				
		23 ご飯 カレー ポテトコロッケ ツナサラダ  エネルギー 330 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	24 ご飯 ピーマン肉詰めフライ 切干大根の煮物 マカロニサラダ 金時豆  エネルギー 338 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	25 ご飯 ヤンニョムチキン れんこん金平 ブロッコリーサラダ ネギ塩もやし  エネルギー 336 kcal アレルギー 卵 乳 小麦 カニ

28 ご飯 ハンバーグ トマトソース キャベツコーンソテー エビ春巻き オクラのおかか和え  エネルギー 312 kcal アレルギー 卵 乳 小麦 エビ	29 ご飯 牛メンチカツ チンジャオロース 胡麻ドレ和え ちぎり揚げの煮物  エネルギー 340 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	30 ご飯 オムレツ デミグラスソース 大根のそぼろ煮 豆腐ナゲット ごま高菜  エネルギー 302 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	31 ご飯 アジフライ タルタルソース チャブチエ 昆布和え がんもの煮物  エネルギー 280 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	1 ご飯 蓮根はさみ揚げ 中華炒め もやし青菜和え 茎わかめ  エネルギー 298 kcal アレルギー 卵 乳 小麦
---	---	--	--	--

4 ご飯 鶏の唐揚げ メンマ炒め フレンチサラダ ごぼうサラダ  エネルギー 301 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	5 ご飯 豆腐ハンバーグ おろしソース 菜の花炒め ゆず風味和え ピピンバ  エネルギー 284 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	6 ご飯 バーンズパン チーズコロッケ ツナマヨ和え ポトフ風煮  エネルギー 491 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	7 ご飯 シューマイ 甘酢あんかけ 春巻き チキンサラダ 梅ザーサイ  エネルギー 307 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	8 ご飯 ごま味噌チキンカツ 厚揚げのうま煮 シーザーサラダ 春雨中華和え  エネルギー 310 kcal アレルギー 卵 乳 小麦
---	--	---	---	---

11 ご飯 白身魚の中華あんかけ ひじき煮 根菜マリネ オクラの胡麻和え  エネルギー 294 kcal アレルギー 卵 乳 小麦 カニ	12 ご飯 彩り野菜のキーマカレー グラタンコロッケ オーロラサラダ  エネルギー 347 kcal アレルギー 卵 乳 小麦 エビ	13 ご飯 メンチカツ つみれ煮 ほうれん草サラダ 梅ごぼう  エネルギー 323 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	14 定期考査	15 定期考査
---	--	--	------------	------------

18 敬老の日 	19 定期考査	20 定期考査	21 ご飯 油淋鶏 大根のツナ煮 かぼちゃサラダ きくらげ昆布  エネルギー 339 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	22 ご飯 デミグラスきのこハンバーグ 白身フライ 粒マスタードサラダ たけのこおかか煮  エネルギー 322 kcal アレルギー 卵 乳 小麦
---	------------	------------	---	--

25 ソフト麺 ラタトゥイユ スパゲティ コーンコロッケ 5品目のサラダ  エネルギー 482 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	26 ご飯 ハムカツ 切干大根のソース炒め カニマヨサラダ 山くらげ  エネルギー 304 kcal アレルギー 卵 乳 小麦 カニ	27 ご飯 チキンソテー バター醤油ソテー れんこん金平 イタリアンサラダ 昆布豆  エネルギー 298 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	28 ご飯 鯖の味噌煮 鶏天・竹輪天 白菜の煮びたし 甘辛ごぼう  エネルギー 287 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	29 ご飯 肉団子のカレーソース イカのサラダ さつま揚げ炒め 卵焼き  エネルギー 401 kcal アレルギー 卵 乳 小麦
--	---	--	--	---