

2024

1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



牛乳は毎日付きます！

明けましておめでとうございます

本年もよろしくお願いいたします。
今年も安全でおいしいお弁当をお届けできるよう、
従業員一同気持ちを新たに頑張ります。



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



が含まれていません。

月	火	水	木	金
8 成人の日 エネルギー 333 kcal アレルギー: 卵, 乳, 小麦	9 ご飯 ハンバーグ クリームソース ポテトコロッケ ほうれん草サラダ 甘辛ごぼう エネルギー 324 kcal アレルギー: 卵, 乳, 小麦	10 ご飯 鶏天おろしポン酢 ウィンナー野菜炒め かぼちゃサラダ 梅ザーサイ エネルギー 360 kcal アレルギー: 卵, 乳, 小麦	11 ご飯 カレー メンチカツ オーロラサラダ エネルギー 321 kcal アレルギー: 卵, 乳, 小麦 ※ 豆乳・小麦不使用	12 ご飯 蓮根挟み揚げ 中華炒め 三色和え がんもの煮物 エネルギー 293 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 切干大根の煮物 ツナサラダ ネギ塩もやし エネルギー 333 kcal アレルギー: 卵, 乳, 小麦	16 ご飯 さわらの バター醤油ソテー れんこん金平 白菜ナムル 肉団子 エネルギー 298 kcal アレルギー: 卵, 乳, 小麦	17 ご飯 牛メンチカツ 大根のツナ煮 菜の花のごまドレ和え 玉こんにゃくの煮物 エネルギー 309 kcal アレルギー: 卵, 乳, 小麦	18 ソフト麺 ちゃんぽんうどん 揚げ餃子 かにマヨサラダ エネルギー 405 kcal アレルギー: 卵, 乳, 小麦, カニ	19 ご飯 ハムカツ つみれ煮 胡麻和え 金時豆 エネルギー 301 kcal アレルギー: 卵, 乳, 小麦
22 ご飯 鶏の照り焼き 厚揚げのうま煮 わかめちくわ和え 梅ごぼう エネルギー 292 kcal アレルギー: 卵, 乳, 小麦	23 ご飯 エビカツ タルタルソース マカロニケチャップ炒め チキンサラダ ビビンバ エネルギー 291 kcal アレルギー: 卵, 乳, 小麦, エビ	24 ご飯 肉団子の酢豚風 イカのサラダ ポテトサラダ 卵焼き エネルギー 302 kcal アレルギー: 卵, 乳, 小麦	25 ご飯 ごま味噌チキンカツ おでん風煮 辛子マヨネーズ和え ふきの煮物 エネルギー 283 kcal アレルギー: 卵, 乳, 小麦	26 ご飯 ハンバーグ トマトソース 高野豆腐とひじきの煮物 フレンチサラダ 千切りザーサイ エネルギー 320 kcal アレルギー: 卵, 乳, 小麦
29 ご飯 ヤンニョムチキン きんぴらごぼう ビーンズサラダ ごま高菜 エネルギー 319 kcal アレルギー: 卵, 乳, 小麦	30 ご飯 オムレツ カレーソース グラタンフライ メンマ炒め なめ茸和え エネルギー 280 kcal アレルギー: 卵, 乳, 小麦	31 わかめご飯 牛肉コロッケ 大根とさつま揚げ煮 ピリ辛もやし 春雨中華サラダ エネルギー 284 kcal アレルギー: 卵, 乳, 小麦	<div data-bbox="1375 2300 1890 2626" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>← このマークは、盛付けがあります。(※印を盛付けます)</p> <p>← スプーンが付きます。</p> </div>	

■ 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。