

2024

真心込めた手作りの味をお届けします

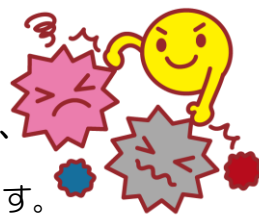
2月

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。

免疫力アップで体を守ろう！！

免疫力が高いと、風邪やインフルエンザ、生活習慣病、ガンなどを予防することになります。この免疫力を高めるには、運動、睡眠、ストレスをためないなど生活習慣が重要で、とりわけ食生活の改善とストレスをためないことが鍵を握ります。



■ 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。

月	火	水	木	金
<p>栄養表示には</p> <p>≪ご飯 230g≫ エネルギー 386kcal たんぱく質 5.8g 脂質 0.7g</p> <p>≪牛乳 200ml≫ エネルギー 138kcal たんぱく質 6.8g 脂質 7.8g</p> <p>牛乳は毎日付きます！</p> <p>が含まれていません。</p>			1 定期考査	2 定期考査
5 定期考査	6 定期考査	7 ご飯 鶏の唐揚げ 大根のごま味噌煮 もやし青菜和え 卵焼き エネルギー 320 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	8 ご飯 ブラックカレー コロッケ イカの中華炒め 菜の花サラダ がんもの煮物 エネルギー 335 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	9 ご飯 鯖塩焼き 筑前煮 ゆかり和え のり佃煮 エネルギー 293 kcal アレルギー 卵 乳 小麦
12 祝 振替休日	13 ご飯 チキンカツ卵とじ メンマ炒め ピーナッツ和え きくらげ昆布 エネルギー 387 kcal アレルギー 卵 乳 小麦 落花生	14 食パン・チョコクリーム ハンバーグ デミグラスソース 花野菜サラダ クリームシチュー エネルギー 635 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	15 ご飯 エビフライ イカフライ 切干大根の煮物 辛子和え ビビンバ エネルギー 338 kcal アレルギー 卵 乳 小麦 えび	16 ご飯 鶏天甘酢だれ トマト煮込み マカロニサラダ 山くらげ エネルギー 311 kcal アレルギー 卵 乳 小麦
19 ご飯 肉団子のマスタードソース ひじき煮 ブロッコリーサラダ 梅ごぼう エネルギー 314 kcal アレルギー 卵 乳 小麦 かに	20 ご飯 カツカレー 醤油フレンチ 青のりポテト 春雨中華サラダ エネルギー 415 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	21 ご飯 ピーマン肉詰めフライ ごぼうそぼろ煮 白菜ナムル 玉こんにゃくの煮物 エネルギー 328 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	22 ご飯 鶏唐揚げ韓国風だれ おでん風煮 ごま和え ネギ塩もやし エネルギー 364 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	23 祝 天皇誕生日
26 ご飯 チキンステーキ オニオンソース 菜の花ウインナー炒め シーザーサラダ 千切りザーサイ エネルギー 331 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	27 ソフト麺 ※ ハヤシソースパスタ 白身フライ 野菜コロッケ ツナサラダ エネルギー 543 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	28 ご飯 メンチカツ 大根のピリ辛炒め わかめサラダ 金時豆 エネルギー 332 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	29 ご飯 かに玉風あんかけ 揚げ餃子 蒸し鶏のサラダ ごま高菜 エネルギー 290 kcal アレルギー 卵 乳 小麦 かに	

