



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

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》

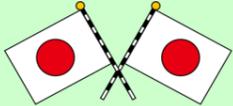
エネルギー 138kcal  
たんぱく質 6.8g  
脂質 7.8g



牛乳は  
毎日付きます！

が含まれていません。



月	火	水	木	金
		1	2	3
	<div data-bbox="220 736 695 967" data-label="Complex-Block"> <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> <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>	<p>ご飯 オムレット デミグラスソース ベーコンマスタードフライ ブロッコリーサラダ きくらげ昆布</p>  <p>エネルギー 295 kcal</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>ご飯 白身魚フライ エビフライ ごぼうの味噌炒め オクラわかめ和え 金時豆</p>  <p>エネルギー 310 kcal</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦 エビ</p>	<p>祝 憲法記念日</p> 
6	7	8	9	10
<p>振替休日</p>	<p>ご飯 ハンバーグ トマトソース れんこん金平 菜の花サラダ 青のりポテト</p>  <p>エネルギー 296 kcal</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>※ ソフト麺 五目うどん 鶏天・イカ天 酢の物</p>  <p>エネルギー 535 kcal</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>ご飯 ブラックカレー コロッケ スープ餃子 ツナサラダ 梅ごぼう</p>  <p>エネルギー 305 kcal</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦 かに</p>	<p>ご飯 鶏の照り焼き チャプチェ キャベツと竹輪のサラダ のり佃煮</p>  <p>エネルギー 279 kcal</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦</p>
13	14	15	16	17
<p>ご飯 肉団子の 甘酢あんかけ たけのこ炒め 海苔和え マカロニサラダ</p>  <p>エネルギー 377 kcal</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>ご飯 ハムエッグフライ 豚キムチ炒め オクラのおかか和え がんもの煮物</p>  <p>エネルギー 320 kcal</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>ご飯 あじ香味焼き 根菜うま煮 もやし青菜和え ウィンナーフライ</p>  <p>エネルギー 302 kcal</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>ご飯 チキン南蛮 マカロニケチャップ炒め 和風サラダ 千切りザーサイ</p>  <p>エネルギー 322 kcal</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>ランチなし</p>
20	21	22	23	24
<p>ご飯 イカフライ チリソース ひじき煮 ビーンズサラダ ピピンバ</p>  <p>エネルギー 280 kcal</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>ご飯 塩だれ焼肉風炒め かぼちゃコロッケ わかめの中華和え 大根葉の煮びたし</p>  <p>エネルギー 268 kcal</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>ご飯 ささみしそフライ ハンバーグステーキ 卵とじ ブロッコリー和え ごぼうサラダ</p>  <p>エネルギー 364 kcal</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>ゆかりご飯 豆腐ステーキ ピリ辛そばろあんかけ 中華炒め かに風味サラダ 大根なます</p>  <p>エネルギー 270 kcal</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦 かに</p>	<p>ご飯 蓮根肉詰めフライ つみれ煮 もやしかまぼこ和え 昆布豆</p>  <p>エネルギー 289 kcal</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦</p>
27	28	29	30	31
<p>ご飯 鶏の唐揚げ きんぴらごぼう 粒マスタードサラダ ぜんまい煮</p>  <p>エネルギー 293 kcal</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>※ ご飯 カレー ヒレカツ・うずら串フライ 花野菜サラダ</p>  <p>エネルギー 330 kcal</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>ご飯 メンチカツ れんこんの甘辛炒め 胡麻和え 春雨サラダ</p>  <p>エネルギー 294 kcal</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>ご飯 チキンソテー バーベキューソース 高野豆腐の五目煮 ポテトサラダ 茎わかめ</p>  <p>エネルギー 289 kcal</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>ご飯 鮭フライ タルタルソース 菜の花炒め イタリアンサラダ ミートボール</p>  <p>エネルギー 279 kcal</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦</p>