

2018

真心込めた手作りの味をお届けします

10月

かりきょうのランチメニュー

栄養表示には

新潟県産コシヒカリ
 ご飯 250g
 エネルギー 420kcal
 たんぱく質 13.4g
 脂質 2g

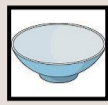
牛乳 200ml
 エネルギー 138kcal
 たんぱく質 6.8g
 脂質 7.8g

牛乳は毎日付きます!

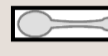
が含まれています。

お問い合わせ

かりきょうフードサービス
 お気づきの点等がありましたら、こちらまで連絡をお願いいたします。
 お弁当専用フリーダイヤル
 0120 (36) 2400
 FAX 0257 (45) 2958
 新潟県刈羽郡刈羽村大字下高町566番地
 ※メニューはこちらでも確認できます
 http://www.karikyoo.co.jp/kyusyokumenu.pdf



← 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。

月	火	水	木	金
1 代休	2 ご飯 鯖の塩焼き チンジャオロース ビーンズサラダ 梅肉春雨 エネルギー 788 kcal アレルギー 卵 乳 小麦 鯖 海苔の佃煮	3 ソフト麺 ※ベーコンクリーム スパゲティ ポテトチキンロール 酢の物 エネルギー 814 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	4 ご飯 鶏ササミ磯辺フライ かぼちゃコロケ いかオイスター炒め 辛し和え・佃煮 エネルギー 846 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	5 ご飯 白身魚天ぷら 甘酢あん 豆腐チゲ煮 焼売 大根サラダ エネルギー 809 kcal アレルギー 卵 乳 小麦
8 祝 体育の日	9 ご飯 チーズイン ハンバーグ 小松菜炒め 青のりポテト ツナ和え エネルギー 831 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	10 ご飯 ※カレー 豚カツ シーザーサラダ エネルギー 856 kcal アレルギー 卵 乳 小麦 まんてんブルーベリー	11 ご飯 酢豚 海鮮チヂミ 煮びたし こんにゃく炒め エネルギー 836 kcal アレルギー 卵 乳 小麦 エビ・カニ	12 チャレンジウォーク
15 ご飯 さんまの蒲焼 高野豆腐の煮物 おひたし ポテトサラダ エネルギー 845 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	16 ご飯 肉団子きのこ クリームソース いか天ぷら 小松菜大豆サラダ ふきの煮物 エネルギー 814 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	17 ゆかりご飯 ぶりの照り焼き ビーフンソテー コロケ きくらげ昆布 エネルギー 833 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	18 ご飯 メンチカツ きんぴらごぼう かぼちゃ煮 ツナサラダ エネルギー 855 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	19 ご飯 オムレツ デミソース ミニ串カツ ジャーマンポテト 春雨サラダ エネルギー 832 kcal アレルギー 卵 乳 小麦 食育の日 ポコットチーズ
22 ご飯 鶏の唐揚げ ポトフ風煮 切昆布煮物 ごま和え エネルギー 830 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	23 ご飯 白身魚 アクアパッツア風 肉じゃが 揚げ餃子 ごぼうサラダ エネルギー 811 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	24 ご飯 エビカツ ロールキャベツ煮 海苔酢和え 麻婆春雨 エネルギー 845 kcal アレルギー 卵 乳 小麦 エビ	25 栗ごはん 豆腐ステーキ きんぴらごぼう エネルギー 796 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	26 サンド用コッペパン 鯖竜田揚げ 白菜たくあんサラダ 豆乳スープ エネルギー 836 kcal アレルギー 卵 乳 小麦 セルフ鯖サンド
29 ご飯 チーズコロケ 筑前煮 オムレツ マカロニサラダ エネルギー 823 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	30 ご飯 あじの七味焼き れんこん挟み揚げ 鶏ささみ梅和え おひたし エネルギー 782 kcal アレルギー 卵 乳 小麦 エビ	31 ご飯 照り焼きハンバーグ おでん風煮 ミニドック かぼちゃサラダ エネルギー 795 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	<p>10月31日はハロウィン、</p> <p>Happy Halloween</p> <p>最近では日本でもイベントなどが盛り上がり、すっかり定着したハロウィン♪もともと、ハロウィンとは、10月31日に秋の収穫を祝う、又は悪霊を追い払う、そういった宗教的な意味合いのある民族行為です。ですが、最近では宗教的な意味合いは薄れ、南瓜をお化けの形にくりぬいたジャック・オー・ランタンといわれるものを飾り、仮装した子供たちが「Trick or treat!」といいながら近所をまわりお菓子をもらおうお祭りになっています。また、大人や子供に関わらず、仮装をして楽しむイベントになっています。</p>	