

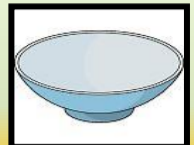
2018

真心込めた手作りの味をお届けします

5月

# かりきょうのランチメニュー

あたたかい汁ものを提供します！



← 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

＜新潟県産コシヒカリ  
ご飯 250g＞  
エネルギー 370kcal  
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。

月	火	水	木	金
	<b>1</b> ご飯 <b>鶏の唐揚げ</b> かぼちゃそぼろあんかけ ほうれん草シーザーサラダ マーボー春雨  エネルギー 862 kcal たんぱく質 38.9g 脂質 23.6g アレルギー 乳 小麦 エビ	<b>2</b> ご飯 <b>肉団子</b> <b>チリソース和え</b> 焼き魚 わかめのツナ和え ミニ草餅  エネルギー 862 kcal たんぱく質 38.9g 脂質 23.6g アレルギー 乳 小麦 エビ	<b>3</b> <b>祝</b> <b>憲法記念日</b> 	<b>4</b> <b>祝</b> <b>みどりの日</b> 
	<b>7</b> ご飯 <b>とんかつ</b> たけのご油炒め 中華焼売 茎わかめ磯漬け  エネルギー 783 kcal たんぱく質 30.6g 脂質 23.4g アレルギー 卵 乳 小麦	<b>8</b> ご飯 <b>※ハッシュドビーフ</b>  蓮根はさみ揚げ ちぎりあげ煮 野沢菜油炒め  エネルギー 782 kcal たんぱく質 35.6g 脂質 25.3g アレルギー 乳 小麦	<b>9</b> ご飯 <b>鯖の味噌煮</b> 揚げ餃子 こんにゃくサラダ 煮びたし  エネルギー 760 kcal たんぱく質 35.2g 脂質 21.7g アレルギー 卵 乳 小麦 海苔の佃煮	<b>10</b> ご飯 <b>ピーマン肉詰め</b> <b>フライ</b> 筑前煮 かにかまドレ和え ポテトサラダ  エネルギー 827 kcal たんぱく質 33.1g 脂質 28.4g アレルギー 卵 乳 小麦
<b>14</b> ご飯 <b>鶏唐ピリ辛和え</b> 根菜炒め 餅きんちゃく煮 昆布の佃煮  エネルギー 804 kcal たんぱく質 32.4g 脂質 35g アレルギー 卵 乳 小麦	<b>15</b> ご飯 <b>わかめご飯</b> <b>ぶりの七味焼</b> 鶏肉大豆トマト煮 ミニ春巻き ナムル  エネルギー 801 kcal たんぱく質 29.3g 脂質 23.7g アレルギー 卵 乳 小麦	<b>16</b> ご飯 <b>ハムカツ</b> ポトフ風煮 結びこんにゃく煮 菜の花サラダ  エネルギー 746 kcal たんぱく質 37.5g 脂質 20.4g アレルギー 卵 乳 小麦	<b>17</b> ご飯 <b>チキンステーキ</b> 高野豆腐ひじき煮 マカロニソテー 山くらげ  エネルギー 790 kcal たんぱく質 31.9g 脂質 24.5g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ	<b>18</b> <b>体育祭予行・準備</b>
<b>21</b> ご飯 <b>鯖竜田揚げ</b> <b>おろしソース</b> 牛肉きんぴら 筍ごまみそ煮 おひたし  エネルギー 785 kcal たんぱく質 35.1g 脂質 27g アレルギー 卵 乳 小麦	<b>22</b> ご飯 <b>チキン南蛮</b> <b>タルタルソース付</b> 肉団子スープ煮 海藻サラダ 切干大根煮  エネルギー 776 kcal たんぱく質 33.5g 脂質 29.3g アレルギー 卵 乳 小麦 鯖	<b>23</b> ご飯 <b>※カレー</b>  エビカツ 醤油フレンチ ぜんまい煮物  エネルギー 789 kcal たんぱく質 34.6g 脂質 24.6g アレルギー 卵 乳 小麦	<b>24</b> ご飯 <b>チーズインハンバーグ</b> <b>トマトソース</b> いか中華和え ビーフンソテー 彩り山海菜  エネルギー 840 kcal たんぱく質 34g 脂質 28.6g アレルギー 卵 乳 小麦 かに	<b>25</b> <b>体育祭代休</b>
<b>28</b> ご飯 <b>揚げ白身魚</b> <b>レモン風味</b> 切昆布の煮物 ミニ春巻き マカロニサラダ  エネルギー 780 kcal たんぱく質 37.3g 脂質 27.4g アレルギー 卵 乳 小麦	<b>29</b> ご飯 <b>串カツ&amp;ハムフライ</b> ロールキャベツ煮 れんこんサラダ わさび菜  エネルギー 768 kcal たんぱく質 34g 脂質 29.4g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ	<b>30</b> ご飯 <b>ゆかりご飯</b> <b>鮭の味噌焼き</b> ジャーマンポテト 小松菜サラダ ビビンバ山菜  エネルギー 748 kcal たんぱく質 33.1g 脂質 22.7g アレルギー 卵 乳 小麦	<b>31</b> ご飯 <b>チンジャオロース</b> ミニコロック 肉焼売 梅肉春雨  エネルギー 748 kcal たんぱく質 33.1g 脂質 22.7g アレルギー 卵 乳 小麦	<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>＜お問い合わせ＞  <b>かりきょうフードサービス</b>            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。  <b>お弁当専用フリーダイヤル</b>            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  <a href="http://www.karikyo.co.jp/kyusyokumenu.pdf">http://www.karikyo.co.jp/kyusyokumenu.pdf</a></p>