

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.karikyo.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
2 ご飯 和風ハンバーグ ハムチーズカツ 金平ごぼう 茎わかめ磯漬け エネルギー 840 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	3 ご飯 旨辛チキン 里芋そばろ煮 春雨サラダ 大根和え物 エネルギー 857 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	4 ご飯 鯖の味噌煮 野菜ミンチ巻 切り昆布の煮物 しそ春雨 エネルギー 851 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	5 中華麺 ※味噌ラーメン 海鮮チヂミ 高野豆腐煮 エネルギー 849 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	6 ご飯 オムレツデミソース いか野菜カツ 小松菜大豆サラダ きゃらぶき エネルギー 814 kcal アレルギー 卵 乳 小麦
9 ご飯 ハムエッグフライ ミニ焼売・ほうれん草ソテー 根菜の煮物 彩り山海菜 エネルギー 840 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	10 ご飯 肉じゃが 豆腐ステーキ たくあんサラダ きくらげ昆布 エネルギー 857 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	11 ご飯 ピーマン肉詰めフライ 蓮根肉詰めフライ がんも煮 おひたし エネルギー 851 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	12 ソフト麺 ※ベーコントマト スパゲティ ささみフライ 菜の花サラダ エネルギー 849 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	13 ご飯 白身魚ソテー もやしあんかけ 揚げ餃子 カリフラワーカレーソテー もずく和え のり玉ふりかけ エネルギー 730 kcal アレルギー 卵 乳 小麦
16 祝 海の日 エネルギー 859 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	17 ご飯 ゆで鶏薬味ソース 焼売 ひじきの煮物 さつまいもスティック エネルギー 859 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	18 かりかり梅ご飯 鯖の塩焼き カニ風味コロッケ 結びこんにゃく煮 菜の花サラダ エネルギー 849 kcal アレルギー 卵 乳 小麦 鯖	19 ご飯 ※麻婆豆腐 春巻き 青菜の海苔酢和え ミニ笹団子 エネルギー 982 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	20 ご飯 枝豆コロッケ 厚揚げの旨煮 大根サラダ しそ春雨 エネルギー 865 kcal アレルギー 卵 乳 小麦
23 ご飯 目玉焼き ハンバーグ つみれ煮 ブロッコリーしらす和え きんぴら エネルギー 770 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	24 昼食用意	25 夏季休業	26 夏季休業	27 夏季休業

～夏バテを予防しよう～

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。暑くなり、食欲が落ちてくるこの時期はごはんを食べる量が減ったり、冷たいものの取りすぎで、体調を崩してしまうことがあります。「暑い⇒だるい⇒食欲がない⇒飲料水の取りすぎ⇒消化力の低下⇒食欲不振」

という悪循環が起こります。その結果体調が崩れて夏バテを起こしてしまうと言われていいます。

○食事は量より質を考えて摂りましょう。

消化のよい良質のたんぱく質（卵、肉、魚、牛乳など）ビタミン（野菜や果物など）、ミネラル（海藻）をバランスよく、少しずつでもいろいろな種類の食品を摂りましょう。

○冷たいものを摂りすぎないようにしましょう。

清涼飲料水やアイスなど冷たいものを摂りすぎると、胃腸をこわしたり食欲がなくなったりしてしまいます。

○ビタミンB1補給を忘れずに摂りましょう。

夏場は、ビタミンB1の消耗が激しくなり不足しがちになります。不足すると体内に摂取された栄養をエネルギーに変換

