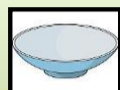


# かりきょうのランチメニュー



あたたかい汁ものを提供します！



← このマークは、盛り付けが異なります。(※印を盛り付けます)



← スプーンが付きます。

日に日に寒くなる今日この頃。  
体調を崩してはいませんか？  
しっかりと食事と休養をとり、  
免疫力を高めましょう！！

《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>

■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	一口メモ
1	2	3	4	5	<b>11月の旬の食材</b> ・朝晩の冷え込みはさらに厳しくなり、冬の気配が感じられる季節です。 この時期には体内を温める食べ物をしっかり取り、呼吸器官の保護に努めることが大切です。 乾いた空気は肺などの呼吸器官を直撃しやすく、免疫力が低下すると風邪をひき、さらにこじらせてしまったり……。そうなる前に滋養豊かな食材で、免疫力を強化しましょう。 <b>【野菜】</b> ・里芋 ・かぶ ・大根 ・カリフラワー ・ごぼう ・セロリ ・山芋 ・ブロッコリー ・蓮根 <b>【果物】</b> ・りんご ・かき ・みかん ・洋なし <b>【魚】</b> ・さんま ・甘鯛 ・鯖 ・甘エビ ・アオリイカ ・サヨリ ・いわし ・にしん ・ズワイガニ ・ホタテ貝
翔洋祭準備	翔洋祭	祝 文化の日	ゆかりご飯 鯖の味噌煮 豆腐ナゲット 白玉汁 ※	ご飯 ハムエッグフライ 焼売 ※ クラムチャウダー	
8	9	10	11	12	
ご飯 鶏天きのこソース ツナマカロニサラダ 中華スープ ※  エネルギー 278 kcal たんぱく質 13.3g 脂質 16g アレルギー 卵 乳 小麦	ご飯 たれかつ チキントマトオムレツ 切干大根の味噌汁 ※  エネルギー 350 kcal たんぱく質 18g 脂質 18.9g アレルギー 卵 乳 小麦	ご飯 肉じゃが ささみフライ 彩り菜の花 ※  エネルギー 247 kcal たんぱく質 16g 脂質 10.1g アレルギー 卵 乳 小麦	ご飯 大きな 白身魚フライ カリフラワーサラダ のっぺい汁 ※  エネルギー 350 kcal たんぱく質 23.5g 脂質 13.1g アレルギー 卵 乳 小麦	ご飯 肉団子の ケチャップ和え ザーサイ和え ※ 高野豆腐の味噌汁  エネルギー 201 kcal たんぱく質 13.6g 脂質 10.9g アレルギー 卵 乳 小麦	
15	16	17	18	19	
ご飯 カリカリ ささみ揚げ なすの味噌炒め オクラのスープ ※  エネルギー 391 kcal たんぱく質 15.5g 脂質 25.7g アレルギー 卵 乳 小麦	ご飯 ぶりネギソース たこ焼き どさんこ汁 ※  エネルギー 352 kcal たんぱく質 21.8g 脂質 20.4g アレルギー 卵 乳 小麦	ご飯 カレー イカ野菜カツ 玉子のりロール ※  エネルギー 259 kcal たんぱく質 13.2g 脂質 12.8g アレルギー 卵 乳 小麦	ご飯 チキンステーキ クリームソース 酢の物 野菜スープ ※  エネルギー 325 kcal たんぱく質 17.5g 脂質 21.8g アレルギー 卵 乳 小麦	食育の日 ソフト麺 ※ ミートソース すき焼きコロケ フレンチサラダ  エネルギー 515 kcal たんぱく質 17.8g 脂質 14.3g アレルギー 卵 乳 小麦	
22	23	24	25	26	
ご飯 油淋鶏 鯖塩焼き 根菜の味噌汁 ※  エネルギー 307 kcal たんぱく質 20.7g 脂質 16.6g アレルギー 卵 乳 小麦 さば	祝 勤労感謝の日 	ご飯 とんかつ 玉子とじ風 ささみの中華和え ワンタンスープ ※  エネルギー 290 kcal たんぱく質 20g 脂質 11g アレルギー 卵 乳 小麦	定期考査 	ご飯 ハヤシライス ベーコントマトフライ 菜の花のごまドレ和え ※  エネルギー 509 kcal たんぱく質 15.8g 脂質 40.1g アレルギー 卵 乳 小麦	
29	30	栄養表示には 《ご飯 210g》 エネルギー 353kcal たんぱく質 5.3g 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。			
ご飯 バーズパン チーズハンバーグ トマトソース ブロッコリーサラダ コーンスープ ※  エネルギー 659 kcal たんぱく質 26.4g 脂質 28.4g アレルギー 卵 乳 小麦	ご飯 ツナマヨコロケ エリンギマリネ つみれ汁 ※  エネルギー 246 kcal たんぱく質 10.3g 脂質 12g アレルギー 卵 乳 小麦				



※使用食材（アレルギー食材） ※牛乳は毎日付きます

日 (曜)	献立名	使用食品			
		体をつくる	熱や力となる	体の調子を整える	その他
4日 (木)	ゆかりごはん 鯖の味噌 煮 豆腐ナゲット 白玉汁	鯖 焼売	上白糖 油 白玉団子	チンゲン菜 人参 大根 椎茸	みりん ゆかり 醤油 味噌 料理酒
5日 (金)	ハムエッグフライ 焼売 クラムチャウダー	あさりむき身 シューマイ ハムエッグフライ 牛乳	じゃがいも 油	キャベツ ブロッコリー 玉 ねぎ 人参	クリームシチューフレー ク コンソメ 塩
8日 (月)	鶏天きのこソース ツナマ カロニサラダ 中華スー プ	ツナフレーク ベーコン 鶏天	ごま油 じゃがいも マヨ ネーズ 上白糖 片栗粉	きのこミックス コーン 玉 ねぎ 小松菜 人参	こしょう 塩 穀物酢 醤油 中華味
9日 (火)	たれかつ チキントマトオ ムレツ 切干大根の味噌 汁	チキントマトオムレツ ンカツ 油揚げ	上白糖 油	キャベツ 人参 切干大根 長ネギ	みりん 醤油 味噌
10日 (水)	肉じゃが ささみフライ 彩 り菜の花	ササミフライ 豚小間	じゃがいも 上白糖 白滝 油	グリーンピース 玉ねぎ 彩 り菜の花 人参	みりん 醤油
11日 (木)	白身魚フライ カリフラ ワーサラダ のっぺい汁	ロースハム 白身魚フラ イ 鶏もも小間 竹輪	こんにゃく 片栗粉 油 里 芋	ミニカリフラワー キャベ ツ コーン ごぼう 人参 大 根	マヨネーズ 醤油 料理酒
12日 (金)	肉団子のケチャップ和え ザーサイ和え 高野豆腐 の味噌汁	高野豆腐 肉団子	油	ザーサイ もやし 人参 長 ネギ	ケチャップ 醤油 味噌
15日 (月)	カリカリささみ揚げ なす の味噌炒め オクラの スープ	ささみ揚げ ベーコン 豆 腐	上白糖 油	オクラ キャベツ なす ピーマン 玉ねぎ 人参	こしょう コンソメ みりん 塩 醤油 味噌 味噌ラー メンスープ
16日 (火)	ぶりネギソース たこ焼き どさんこ汁	ぶり 焼売 豚ひき肉	ごま油 バターフレーバーオイル 上白糖	コーン メンマ もやし 玉 ねぎ 人参 青ねぎ 長ネ ギ	みりん 穀物酢 醤油 味噌
17日 (水)	カレー イカ野菜カツ 玉 子のリロール	イカ野菜カツ 玉子ロー ル磯辺巻 豚小間	じゃがいも 油	キャベツ 玉ねぎ 人参	カレー粉 ジャワカレーフ レーク バーモントカレー フレーク
18日 (木)	チキンステーキ クリー ムソース 酢の物 野菜 スープ	かまぼこソーセージ チ キンステーキ わかめ	上白糖	キャベツ ブロッコリー マッシュルーム みかん 玉ねぎ 人参	クリームシチューフレー ク こしょう コンソメ 塩 穀物酢
19日 (金)	ミートソーススパゲティ すき焼きコロッケ フレン チサラダ	すき焼き風コロッケ 錦糸 卵 豚ひき肉	ソフト麺 フレンチドレッシ ング 油	キャベツ 玉ねぎ 菜の花 人参 人参	ケチャップ ミートソース 缶詰 中濃ソース
22日 (月)	油淋鶏 鯖塩焼き 根菜 の味噌汁	さば 鶏唐揚げ 油揚げ	油	ごぼう ほうれん草 玉ね ぎ 人参 大根 長ネギ	醤油 味噌
24日 (水)	とんかつ玉子とし風 ささ みの中華和え ワンタン スープ	トンカツ 蒸し鶏 卵	ごま油 ワンタン 上白糖 中華ドレッシング	キャベツ コーン ほうれ ん草 玉ねぎ 人参 長ネ ギ	こしょう みりん 塩 醤油 中華味
26日 (金)	ハヤシライス ベーコント マトフライ 菜の花のごま ドレ和え	ベーコントマトフライ 牛 小間	ごまクリーミードレッシ ング 油	キャベツ コーン マッシュ ルーム 玉ねぎ 菜の花 人参	ハヤシフレーク
29日 (月)	バーズパン チーズハン バーグ トマトソース ブロッコリーハムサラダ コーンスープ	ロースハム チーズハン バーグ 牛乳	バーズパン フレンチド レッシング マカロニ	コーン ブロッコリー 玉ね ぎ	クリームシチューフレー ク ケチャップ コーンク リーム缶 コンソメトマト ソース 塩 中濃ソース
30日 (火)	ツナマヨコロッケ エリン ギマリネ つみれ汁	いわしつみれ ツナマヨコ ロッケ	油 里芋	エリンギマリネ キャベツ 人参 大根 長ネギ	醤油 料理酒