

かりきよのランチメニュー

ご入学・ご進学
おめでとうございます

1年生が入学し、新年度を迎えました。
新たな希望を胸いっぱいにくらませている
ことと思います。おいしいお弁当をお届けできる
よう、社員一同、力を合わせてがんばります。
1年間よろしくお願いいたします。

月 火 水 木 金 一口メモ

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
あります。(※印を盛り付けます)
← スプーンが付きます。

栄養表示には



《ご飯 220g》

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！



が含まれていません。

○だけのこ

4~5月が旬のだけのこ
は食物繊維が豊富で
ヘルシーな食材です。
また、体内塩分バラ
ンスを整えるカリウム
も多く含みます。



○さわら(鯖)

魚へんに春で鯖と書きま
すが、3~5月の産卵時
期に海に集まってきて
春を知らせてくれるから
だそうです。
DHA、EPAも多く含み
1年中おいしい魚です。



○毎月19日は
『食育の日』

・食育推進運動を継続的に
展開し、食育の一層の
定着を図るための機会
として定められました。
食べ物への感謝や、理解
を深めましょう！

○4月においしい
旬の野菜

- ・アスパラガス
- ・スナップえんどう
- ・キャベツ・じゃがいも
- ・セロリ・ごぼう
- ・ぜんまい、わらび
- こごみ等の山菜



■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。



5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30



食育の日

祝

昭和の日

タルタルソース付き

※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
7日 (水)	春野菜カレー 野菜コロケ 焼売 きんぴら ピーチゼリー	シューマイ 豚小間 野菜コロケ	じゃがいも 油	キャベツ ピーチゼリー 玉ねぎ 人参	アスパラ カレー粉 きんぴら ジャワカレーフレーク バーモントカレーフレーク
8日 (木)	おろしポン酢ハンバーグ あじ竜田揚げ じゃがいもの味噌汁	あじ竜田揚げ ハンバーグ 青のり 油揚げ	じゃがいも マカロニ 油	キャベツ 人参 長ネギ	ポン酢 味噌
9日 (金)	ミートソーススパゲティ ツナサラダ チーズオムレツ	チーズオムレツ ツナフレーク 豚ひき肉	ソフト麺 上白糖	ほうれん草 玉ねぎ 人参	ケチャップ マヨネーズ ミートソース 塩 中濃ソース
12日 (月)	鶏の唐揚げ れんこん金平 オクラのスープ	ベーコン 鶏竜田揚げ 竹輪 豆腐	フレンチサウザン風ドレッシング 上白糖 油	オクラ ブロッコリー れんこん 人参 長ネギ 椎茸	こしょう コンソメ みりん 塩 醤油
13日 (火)	ぶりステーキ風 豆腐ナゲット どさんこ汁	ぶり 焼売 豚ひき肉	ごま油 バター	コーン メンマ もやし 玉ねぎ 人参 長ネギ	味噌
14日 (水)	ハムエッグフライ 海苔酢和え いか団子汁	いか団子 ハムエッグフライ 刻み海苔	上白糖 油	キャベツ ほうれん草 もやし 人参 大根 長ネギ	穀物酢 醤油 料理酒
15日 (木)	コッペパン マーガリン ポテもち ごぼうサラダ ビーフシチュー	牛小間	コッペパン ごぼうサラダ じゃがいも マーガリン 油	マッシュルーム 玉ねぎ 人参	サクサクポテトもち ビーフシチューフレーク
16日 (金)	焼餃子 小松菜大豆サラダ 中華コーンスープ	ベーコン 大豆水煮 餃子	ごま油 中華ドレッシング	コーン 玉ねぎ 小松菜 人参	こしょう 醤油 塩 中華味
19日 (月)	カリカリささみ揚げ ビーンズツナサラダ 高野豆腐の味噌汁	ささみ揚げ ツナフレーク ビーンズミックス 高野豆腐	油 和風ドレッシング	キャベツ ブロッコリー 人参 長ネギ	味噌
20日 (火)	ほっけ塩焼き ほうれん草のナムル けんちん汁	ほっけ 鶏もも小間 竹輪	ごま油 こんにゃく 里芋	ごぼう ほうれん草 人参 大根	塩 醤油 料理酒
21日 (水)	チキンソテー マスタードソース イカ野菜カツ 山菜の味噌汁	イカ野菜カツ チキンソテー 油揚げ	油	キャベツ 人参 長ネギ 味付山菜	クリームシチューフレーク 味噌 粒マスタード
22日 (木)	照りマヨコロケ 胡麻和え 厚揚げのうま煮	厚揚げ 照りマヨコロケ	ごま油 油	チンゲン菜 玉ねぎ 人参 椎茸 白菜	胡麻和えの素 醤油 料理酒
23日 (金)	わかめごはん 白身魚の野菜あんかけ カレー春巻き 切干大根の味噌汁	カレー春巻き たら切身 混ぜ込みワカメ 油揚げ	上白糖 片栗粉 油	アスパラ キャベツ 玉ねぎ 人参 切干大根 長ネギ	こしょう 塩 穀物酢 醤油 味噌
27日 (火)	つくね大葉ハンバーグ ツナ和え 豚汁	つくね大葉巻ハンバーグ ツナフレーク 豆腐 豚小間	こんにゃく 和風ドレッシング	キャベツ ごぼう 小松菜 人参 大根 長ネギ	味噌
28日 (水)	油淋鶏 イカのサラダ 中華スープ	イカ わかめ 鶏竜田揚げ 卵	ごま油 青じそドレッシング	キャベツ コーン 人参 長ネギ	こしょう 塩 中華味
30日 (金)	アジフライ・ホタテ風味フライ タルタルソース ちぎり揚げ・玉こん煮物 ミネストローネ	アジフライ ちぎり揚げ きんぴら ベーコン ほたて 風味フライ 大豆水煮	こんにゃく シェルマカロニ じゃがいも タルタルソース 上白糖 油	キャベツ トマト缶 玉ねぎ 人参	ケチャップ コンソメ みりん 醤油

平均栄養価 エネルギー 318kcal たんぱく質 16.9g 脂質 15.5g 食塩 2.5g