

2023  
**10**月

真心込めた手作りの味をお届けします

# かりきよのランチメニュー



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

《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。

月	火	水	木	金	一口メモ
2 コッペパン・マーガリン <b>イカフライ</b> チリソース ビーンズサラダ ※ 中華コーンスープ  エネルギー 505 kcal たんぱく質 21g 脂質 17.8g アレルギー 卵 乳 小麦	3 ご飯 <b>牛メンチカツ</b> ほうれん草サラダ ※ けんちん汁  エネルギー 352 kcal たんぱく質 15.3g 脂質 10.2g アレルギー 卵 乳 小麦	4 ご飯 ※ <b>きのこカレー</b> ハムチーズフライ ミモザサラダ  エネルギー 293 kcal たんぱく質 12.2g 脂質 11.9g アレルギー 卵 乳 小麦	5 ご飯 <b>ハンバーグ</b> オニオンソース ツナサラダ ※ ミネストローネ  エネルギー 327 kcal たんぱく質 16.4g 脂質 16.7g アレルギー 卵 乳 小麦	6 ご飯 <b>アジフライ</b> タルタルソース おひたし ※ 鶏団子スープ  エネルギー 313 kcal たんぱく質 14.1g 脂質 12.3g アレルギー 卵 乳 小麦	○10月10日は「目の愛護デー」 ・東洋医学では眼は水の集まる場所です。肝・腎と関係があります。眼の病気は血および水の病気とも言えます。目の働きは血液が養っていますので、血液が汚れば目が悪くなって当然です。 「目は肝臓の窓」とも言われていますが、パソコンやテレビ、読書などで目を酷使すれば、肝臓に負担がかかります。肝臓に良い食べ物が目の良い食べ物ということも言えます。
9 <b>祝</b> <b>スポーツの日</b> 	10 ご飯 <b>おろし唐揚げ</b> れんこん金平 ※ 厚揚げの味噌汁  エネルギー 389 kcal たんぱく質 17.8g 脂質 30.9g アレルギー 卵 乳 小麦	11 ご飯 <b>ピーマン肉詰め</b> フライ ひじきサラダ ※ ちゃんぽんスープ  エネルギー 315 kcal たんぱく質 18.3g 脂質 13.8g アレルギー 卵 乳 小麦	12 ご飯 <b>鶏天</b> 甘酢あんかけ マカロニサラダ ※ 豆腐スープ  エネルギー 334 kcal たんぱく質 13.5g 脂質 16.8g アレルギー 卵 乳 小麦	13 <b>ランチなし</b>	《目に良い栄養素》 ○ビタミンA ・目の粘膜を保護。人参などの緑黄色野菜、レバー、うなぎなど。 ○ビタミンC ・細胞を結合させるコラーゲンの合成を補助。キウイ、イチゴ、さつまいも、かぼちゃなど。 ○ビタミンB1 ・視神経のエネルギー代謝を補助。豚肉、大豆など。 ○ビタミンB2 ・目の充血を防ぐ。レバー、うなぎ、牛乳、納豆など。
16 ご飯 <b>鶏の照り焼き</b> 切干大根の煮物 ※ 小松菜ベーコンスープ  エネルギー 320 kcal たんぱく質 16.4g 脂質 18.1g アレルギー 卵 乳 小麦	17 ご飯 <b>シューマイ</b> カニあんかけ ポテトサラダ ※ どさんこ汁  エネルギー 374 kcal たんぱく質 15.2g 脂質 19.6g アレルギー 卵 乳 小麦 カニ	18 ご飯 <b>ささみフライ</b> エビフライ 大豆サラダ ※ ピリ辛スープ  エネルギー 348 kcal たんぱく質 15g 脂質 16.4g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ	18 ご飯 <b>白身魚香味だれ</b> きんぴらごぼう ※ 具だくさん味噌汁  エネルギー 318 kcal たんぱく質 18.3g 脂質 10.3g アレルギー 卵 乳 小麦	20 ご飯 <b>とんかつ</b> 玉子とじ風 白菜ナムル ※ たけのこスープ  エネルギー 364 kcal たんぱく質 18.6g 脂質 18.7g アレルギー 卵 乳 小麦	《目に良いと言われるブルーベリー》 ・ブルーベリーのきれいな青い実は「アントシアニン」という色素でできています。「アントシアニン」が目の疲れを回復させる働きを助けると言われています。
23 ご飯 <b>ハンバーグ</b> トマトソース 高野豆腐の煮物 ※ 野菜スープ  エネルギー 291 kcal たんぱく質 15.3g 脂質 14.1g アレルギー 卵 乳 小麦	24 中華麺 ※ <b>味噌ラーメン</b> 焼餃子 わかめとツナのサラダ  エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.5g 脂質 10.5g アレルギー 卵 乳 小麦	25 ご飯 <b>すき焼きコロッケ</b> ブロッコリーおかか和え ※ ワンタンスープ  エネルギー 286 kcal たんぱく質 11.8g 脂質 11.1g アレルギー 卵 乳 小麦	26 ご飯 <b>ハッシュドポーク</b> 白身フライ ポテトチキンロール 菜の花かまぼこ和え  エネルギー 331 kcal たんぱく質 23.1g 脂質 16.4g アレルギー 卵 乳 小麦	27 <b>ランチなし</b>	
30 <b>代休</b>	31 ご飯 <b>豆腐ステーキ</b> 肉味噌あんかけ かぼちゃコロッケ ※ 根菜スープ  エネルギー 362 kcal たんぱく質 14.4g 脂質 16.3g アレルギー 卵 乳 小麦	<p>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！！</p> <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。 ■ 写真はイメージです。</p>			



2023

10月

真心込めた手作りの味をお届けします

## かりきょうのランチメニュー

## 《材料表》

※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
2日 (月)	イカフライ チリソース ビーンズ サラダ 中華コーンスープ コッペ パン マーガリン	イカフライ ビーンズミック ス ベーコン	コッペパン ごま油 マー ガリン	キャベツ コーン たまね ぎ チンゲン菜 人参	こしょう チリソース 塩 中 華味 柚子ドレッシング
3日 (火)	牛メンチカツ ほうれん草サラダ けんちん汁	かまぼこ ビーフメンチカ ツ 鶏もも小間 豆腐	ごまクリーミードレッシン グ こんにゃく 油 里芋	キャベツ ごぼう ほうれ ん草 人参 大根	醤油 料理酒
4日 (水)	きのこカレー ハムチーズフライ ミモザサラダ	ハムチーズフライ 豚小 間 炒り卵	じゃがいも フレンチド レッシング 油	きのこミックス キャベツ ブロッコリー 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
5日 (木)	ハンバーグ オニオンソース ツ ナサラダ ミネストローネ	ツナフレーク ハンバー グ ベーコン 大豆水煮	シェルマカロニ じゃがい も マヨネーズ 上白糖	キャベツ たまねぎ トマト 缶 ブロッコリー 人参 人 参	おろしにんにく ケチャッ プ コンソメ みりん 醤油
6日 (金)	アジフライ タルタルソース おひ たし 鶏だんごスープ	アジフライ チキンボール	ごま油 タルタルソース	キャベツ 小松菜 人参 長ネギ 椎茸 白菜	こしょう 塩 醤油 中華味
10日 (火)	おろし唐揚げ れんこん金平 厚 揚げの味噌汁	厚揚げ 鶏唐揚げ 竹輪	上白糖 油	れんこん 小松菜 人参 椎茸 白菜	みりん 醤油 大根おろし ソース 味噌
11日 (水)	ピーマン肉詰めフライ ひじきサラ ダちゃんぽん風スープ	イカ かまぼこ ピーマン 肉詰めフライ ひじき 豚 小間	片栗粉 油 和風ドレッシ ング	キャベツ ニラ もやし 玉 ねぎ 人参	こしょう 塩 鶏ガラスープ 醤油
12日 (木)	鶏天甘酢あんかけ マカロニサラ ダ 豆腐スープ	ソーセージ 鶏天 豆腐	じゃがいも マヨネーズ 上白糖 片栗粉 油	ピーマン 玉ねぎ 菜の花 人参	ケチャップ こしょう コン ソメ 塩 穀物酢 醤油
16日 (月)	鶏の照り焼き 切干大根の煮物 小松菜ベーコンスープ	チキンステーキ ベーコ ン 油揚げ	ごま油 上白糖	コーン ブロッコリー 玉ね ぎ 小松菜 人参 切干大 根 椎茸	こしょう みりん 塩 醤油 中華味
17日 (火)	シューマイ カニあんかけ ポテト サラダ どさんこ汁	かにかまシューマイ 豚 ひき肉	ごま油 じゃがいも バ ターフレーバーオイル マヨネーズ 上白糖 片栗 粉	キャベツ コーン チンゲ ン菜 メンマ 玉ねぎ 人参 長ネギ	醤油 中華味 味噌
18日 (水)	ささみフライ・エビフライ 大豆サ ラダ ピリ辛スープ	エビフライ ささみフライ 大豆水煮 豆腐 豚小間	マヨネーズ 油	キャベツ コーン ブロッコ リー もやし 人参 長ネギ	キムチの素 ソース
19日 (木)	さごし香味だれ きんぴらごぼう 具だくさん味噌汁	さごし さつま揚げ 豆腐	いりごま 上白糖 白滝 片栗粉	ごぼう 人参 青ねぎ 大 根 大根葉 長ネギ	みりん 醤油 味噌 料理 酒
20日 (金)	とんかつ玉子とじ風 白菜ナムル たけのこスープ	かまぼこ トンカツ わか め 卵	いりごま ごま油 上白糖 中華ドレッシング	たけのこ ブロッコリー ほうれん草 玉ねぎ 人参 長ネギ 白菜	みりん 醤油 中華味 料 理酒
23日 (月)	ハンバーグトマトソース 高野豆 腐とひじきの煮物 野菜スープ	ソーセージ ハンバーグ ひじき 高野豆腐	じゃがいも マカロニ 上 白糖	たまねぎ ブロッコリー 玉ねぎ 人参	ケチャップ こしょう コン ソメ トマトソース みりん 塩 醤油 中濃ソース
24日 (火)	味噌ラーメン 焼餃子 わかめとツ ナのサラダ	ツナフレーク わかめ 餃 子	中華麺 味噌ラーメン スープ 和風ドレッシング	オクラ キャベツ コーン ニラ メンマ 玉ねぎ 人参	醤油
25日 (水)	すき焼きコロッケ ブロッコリーお かか和え ワンタンスープ	すき焼き風コロッケ 花 かつお	ごま油 ワンタンの皮	キャベツ コーン チンゲ ン菜 ブロッコリー 人参 長ネギ	こしょう 塩 醤油 中華味
26日 (木)	(翔)ハッシュドポーク 白身フライ ポテトチキンロール 菜の花かま ぼこ和え	かまぼこ ポテトチキン ロール 豚小間 白身魚フ ライ	ごまクリーミードレッシン グ 油	キャベツ マッシュルーム 玉ねぎ 菜の花	ハヤシフレーク
31日 (火)	豆腐ステーキ 肉味噌あんかけ かぼちゃクノーデル 根菜スープ	ソーセージ 豆腐ステー キ かぼちゃコロッケ 豚 ひき肉	上白糖 片栗粉 油	キャベツ ごぼう れんこ ん 人参 大根 長ネギ	みりん 醤油 味噌 料理 酒

平均栄養価

エネルギー 351kcal

たんぱく質 16.5g

脂質 15.6g

食塩 3g