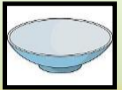


# かりきょうのランチメニュー

栄養表示には

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。

《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。

11月23日は勤労感謝の日。皆さんのところに食事が届くまでには、作物を育てる人、運ぶ人、作る人など多くの人々が関わっています。また、食べ物にもひとつひとつ命があります。感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしましょう。

○11月8日は「いい歯の日」  
食べ物をよく噛むことは消化・吸収を助けます。また、むし歯や歯周病を防ぐとも言われています。大きな口を開けてよく噛むことを意識して食べましょう。

○11月の旬の食材  
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。

- 【野菜】
- ・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
- 【果物】
- ・りんご ・かき
  - ・みかん ・洋なし
- 【魚】
- ・さんま ・甘鯛
  - ・鯖 ・甘エビ
  - ・アオリイカ ・サヨリ
  - ・いわし ・にしん
  - ・スワイガニ ・ホタテ貝



11月から新米になります！

■ 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
<p>11月23日は勤労感謝の日。皆さんのところに食事が届くまでには、作物を育てる人、運ぶ人、作る人など多くの人々が関わっています。また、食べ物にもひとつひとつ命があります。感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしましょう。</p>		<p>1 ご飯 エビカツ タルタルソース 三色ナムル 白玉汁</p> <p>※</p> <p>エネルギー 347 kcal たんぱく質 15g 脂質 11g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ</p>	<p>2 ご飯 オムレツ デミグラスソース ささみチーズフライ わかめスープ</p> <p>※</p> <p>エネルギー 312 kcal たんぱく質 20.1g 脂質 20.7g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>3 祝 文化の日</p>	<p>○11月8日は「いい歯の日」 食べ物をよく噛むことは消化・吸収を助けます。また、むし歯や歯周病を防ぐとも言われています。大きな口を開けてよく噛むことを意識して食べましょう。</p> <p>○11月の旬の食材 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。</p> <p>【野菜】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・里芋 ・かぶ ・大根</li> <li>・カリフラワー ・ごぼう</li> <li>・セロリ ・山芋</li> <li>・ブロッコリー ・蓮根</li> </ul> <p>【果物】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・りんご ・かき</li> <li>・みかん ・洋なし</li> </ul> <p>【魚】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・さんま ・甘鯛</li> <li>・鯖 ・甘エビ</li> <li>・アオリイカ ・サヨリ</li> <li>・いわし ・にしん</li> <li>・スワイガニ ・ホタテ貝</li> </ul>
<p>6 ソフト麺 五目うどん汁</p> <p>※</p> <p>いか天・ちくわ天 菜の花サラダ</p> <p>エネルギー 422 kcal たんぱく質 17.3g 脂質 10.6g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>7 ご飯 ハンバーグ マスタードソース ポテトコロッケ 野菜スープ</p> <p>※</p> <p>エネルギー 316 kcal たんぱく質 14.1g 脂質 15.2g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>8 ご飯 秋野菜カレー メンチカツ ほうれん草サラダ</p> <p>※</p> <p>エネルギー 308 kcal たんぱく質 12.9g 脂質 12.9g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>9 ご飯 甘辛唐揚げ ブロッコリーサラダ ひじきの味噌汁</p> <p>※</p> <p>エネルギー 345 kcal たんぱく質 18.8g 脂質 21.7g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>10 ご飯 白身魚 ごまけチャップソース チンジャオロース おでん汁</p> <p>※</p> <p>エネルギー 294 kcal たんぱく質 16.9g 脂質 10.9g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	
<p>13 ご飯 肉団子の中華あんかけ きんぴらごぼう 菜の花スープ</p> <p>※</p> <p>エネルギー 426 kcal たんぱく質 16.8g 脂質 28.2g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>14 炊き込みご飯 れんこん挟み揚げ 胡麻和え つみれ汁</p> <p>※</p> <p>エネルギー 332 kcal たんぱく質 19g 脂質 16.4g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>15 ご飯 チキンステーキ おろしポン酢添え 柚子ドレ和え かきたま汁</p> <p>※</p> <p>エネルギー 334 kcal たんぱく質 16.7g 脂質 14.2g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>16 ご飯 ハムカツ かにマヨサラダ 春雨スープ</p> <p>※</p> <p>エネルギー 327 kcal たんぱく質 9.5g 脂質 18.9g アレルギー 卵 乳 小麦 カニ</p>	<p>17 ご飯 牛肉コロッケ もやし青菜和え 厚揚げのキムチ汁</p> <p>※</p> <p>エネルギー 333 kcal たんぱく質 10.2g 脂質 10.5g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	
<p>20 ご飯 鶏天 メンマ炒め 具だくさんスープ</p> <p>※</p> <p>エネルギー 319 kcal たんぱく質 14g 脂質 13.3g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>21 定期考査</p>	<p>22 定期考査</p>	<p>23 祝 勤労感謝の日</p>	<p>24 ご飯 揚げシューマイ チリソース 蒸し鶏のサラダ 根菜の味噌汁</p> <p>※</p> <p>エネルギー 332 kcal たんぱく質 14.7g 脂質 16.3g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	
<p>27 ご飯 チキン南蛮 切干大根の煮物 小松菜ベーコンスープ</p> <p>※</p> <p>エネルギー 313 kcal たんぱく質 16.3g 脂質 26.6g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>28 ご飯 白身魚フライ オーロラサラダ 白菜の中華スープ</p> <p>※</p> <p>エネルギー 317 kcal たんぱく質 16.2g 脂質 10.5g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>29 ご飯 豆腐ハンバーグ きのこあんかけ シーザーサラダ 筑前煮</p> <p>※</p> <p>エネルギー 287 kcal たんぱく質 12.1g 脂質 10.5g アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>30 ご飯 チキンカツカレー イカのサラダ</p> <p>※</p> <p>エネルギー 309 kcal たんぱく質 20.6g 脂質 12.9g アレルギー 卵 乳 小麦</p>		

2023

真心込めた手作りの味をお届けします

11月

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
1日 (水)	エビカツ タルタルソース 三色ナムル 白玉汁	エビカツ かまぼこ 油揚げ	いりごま タルタルソース 中華ドレッシング 油	キャベツ チンゲン菜 ほうれん草 もやし 人参 大根 椎茸	醤油 白玉団子 料理酒
2日 (木)	オムレツ デミグラスソース ささみチーズフライ わかめスープ	ささみチーズフライ オムレツ わかめ 豆腐	ごま油 油	キャベツ コーン マッシュルーム 人参 長ネギ	こしょう ビーフシチュー フレーク 塩 中華味
6日 (月)	五目うどん汁 いか天 竹輪 磯辺天ぷら 菜の花サラダ	イカ天ぷら かまぼこ 竹輪 磯辺天ぷら 油揚げ 炒り卵	うどん マヨネーズ 油	菜の花 人参 長ネギ 白菜	醤油 料理酒
7日 (火)	ハンバーグ 粒マスタードソース ポテトコロッケ 野菜スープ	ハンバーグ ベーコン ポテトコロッケ	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 しょう コンソメ 塩 粒マスタード
8日 (水)	秋野菜カレー メンチカツ ほうれん草サラダ	かまぼこ 豚小間	ごまクリーミードレッシング さつまいも 油	きのこミックス かぼちゃ キャベツ ほうれん草 れんこん 玉ねぎ 人参	カレー粉 ジャワカレー フレーク パーモントカレー フレーク メンチカツ
9日 (木)	甘辛唐揚げ ブロッコリーサラダ ひじきの味噌汁	ひじき 鶏唐揚げ 豆腐 油揚げ	いりごま シーザードレッシング 上白糖 片栗粉 油	コーン ブロッコリー 人参 長ネギ	みりん 醤油 味噌
10日 (金)	白身魚のごまケチャップソース チンジャオロース おでん汁	さつま揚げ ホキ 厚揚げ 竹輪 豚小間	こんにゃく すりごま 上白糖	たけのこ ピーマン 玉ねぎ 人参 大根	オイスターソース ケチャップ みりん 醤油 中華味
13日 (月)	肉団子の中華あんかけ きんぴらごぼう 菜の花スープ	かまぼこ さつま揚げ ベーコン ミートボール	ごま油 上白糖 白滝 片栗粉	コーン ごぼう 玉ねぎ 菜の花 人参 長ネギ 白菜	こしょう みりん 塩 醤油 中華味
14日 (火)	蓮根挟み揚げ 胡麻和え 炊き込みご飯 つみれ汁	いわし つみれ れんこん 挟み揚げ	油 里芋	キャベツ 小松菜 人参 大根 長ネギ	胡麻和えの素 五目釜飯の素 醤油 料理酒
15日 (水)	チキンソテー おろしポン酢 添え 柚子ドレ和え かきたま汁	チキンステーキ わかめ 竹輪 卵		コーン チンゲン菜 人参 青ねぎ 大根おろし 椎茸	醤油 大根おろしソース 中華味 柚子ドレッシング 料理酒
16日 (木)	ハムカツ かにマヨサラダ 春雨スープ	かにかま ハムカツ ベーコン	ごま油 マヨネーズ 春雨	キャベツ たけのこ チンゲン菜 ブロッコリー 人参 長ネギ	こしょう 塩 中華味
17日 (金)	牛肉コロッケ もやし青菜和え 厚揚げのキムチ汁	ロースハム 厚揚げ 牛肉コロッケ	ごま油 中華ドレッシング	キャベツ ニラ もやし 玉ねぎ 小松菜 人参 椎茸 白菜	キムチの素 醤油 料理酒
20日 (月)	鶏天 メンマ炒め 具だくさんスープ	ソーセージ 鶏天 竹輪	上白糖 油	かぼちゃ キャベツ チンゲン菜 ブロッコリー メンマ 玉ねぎ 人参	こしょう コンソメ みりん 塩 醤油 天つゆ
24日 (金)	揚げシューマイチリソース 蒸し鶏のサラダ 根菜の味噌汁	シューマイ 蒸し鶏 油揚げ	ごま油 上白糖	キャベツ ごぼう たまねぎ 玉ねぎ 人参 大根	チリソース 穀物酢 醤油 味噌
27日 (月)	チキン南蛮 切干大根の煮物 小松菜ベーコンスープ	ベーコン 鶏唐揚げ 油揚げ	ごま油 タルタルソース 上白糖	コーン 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
28日 (火)	ジャンボ白身フライ オーロラサラダ 白菜とひき肉の中華スープ	豚挽き肉 白身魚フライ	ごま油 マヨネーズ 片栗粉	カリフラワー キャベツ チンゲン菜 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 白菜	ケチャップ しょう ソース 塩 鶏ガラスープ 醤油
29日 (水)	豆腐ハンバーグ きのことあんかけ シーザーサラダ 筑前煮	ベーコン 鶏もも小間 焼売	こんにゃく シーザードレッシング 上白糖 片栗粉	きのこミックス コーン ごぼう たけのこ れんこん 玉ねぎ 菜の花 人参 人参	みりん 穀物酢 醤油
30日 (木)	チキンカツカレー イカのサラダ	イカ チキンカツ わかめ 豚小間	じゃがいも 青じそドレッシング 油	キャベツ 玉ねぎ 人参	カレー粉 ジャワカレー フレーク パーモントカレー フレーク

平均栄養価 エネルギー 314kcal たんぱく質 14.7g 脂質 15.8g 食塩 3g