

2023

4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

月	火	水	木	金	一口メモ
<p>ご入学・ご進学おめでとうございます！</p> <p>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。</p> 					<p>○たけのこ 4~5月が旬のた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まれます。</p> 
<p>10 ご飯 ハンバーグ デミグラスソース フレンチサラダ 根菜スープ ※ エネルギー 308 kcal たんぱく質 13.3g 脂質 16.4g アレルギー 卵 乳 小麦</p> 	<p>11 ご飯 ※ 春野菜カレー チキンカツ ブロッコリーサラダ エネルギー 305 kcal たんぱく質 18.5g 脂質 12.8g アレルギー 卵 乳 小麦</p> 	<p>12 ご飯 焼売中華あんかけ かに風味サラダ ※ わかめスープ エネルギー 343 kcal たんぱく質 13.4g 脂質 21.1g アレルギー 卵 乳 小麦 かに</p> 	<p>13 ご飯 牛メンチカツ 辛子マヨネーズ和え ※ 厚揚げのうま煮 エネルギー 360 kcal たんぱく質 12.5g 脂質 13.1g アレルギー 卵 乳 小麦</p> 	<p>14 中華麺 ※ 坦々麺 イカのサラダ 揚げ餃子 エネルギー 516 kcal たんぱく質 23.5g 脂質 10.9g アレルギー 卵 乳 小麦</p> 	<p>○さわら(鯖) 魚へんに脊で鯖と書きますが、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も多く含む1年中おいしい魚です。</p> 
<p>17 ご飯 甘辛唐揚げ 切干大根の煮物 ※ 豆腐スープ エネルギー 301 kcal たんぱく質 17.7g 脂質 23.7g アレルギー 卵 乳 小麦</p> 	<p>18 ご飯 ホキのマスタードソース 蓮根挟み揚げ ※ じゃがいもの味噌汁 エネルギー 294 kcal たんぱく質 21.7g 脂質 14.1g アレルギー 卵 乳 小麦</p> 	<p>19 ご飯 キャベツメンチ ゆかり和え ※ けんちん汁 エネルギー 293 kcal たんぱく質 15.2g 脂質 10.6g アレルギー 卵 乳 小麦</p> 	<p>20 ご飯 豆腐ステーキ 甘酢あんかけ ウィンナーフライ ※ たけのこ汁 エネルギー 389 kcal たんぱく質 17.6g 脂質 25g アレルギー 卵 乳 小麦</p> 	<p>21 ご飯 チーズコロッケ きんぴらごぼう ※ 小松菜ベーコンスープ エネルギー 298 kcal たんぱく質 12g 脂質 15.5g アレルギー 卵 乳 小麦</p> 	<p>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</p> 
<p>24 ご飯 ささみフライ 肉焼売 マカロニサラダ ※ 大根の味噌汁 エネルギー 338 kcal たんぱく質 13.2g 脂質 18.5g アレルギー 卵 乳 小麦</p> 	<p>25 バーズパン エビカツ タルタルソース ※ セルフサンド 菜の花サラダ トマトスープ エネルギー 484 kcal たんぱく質 20.1g 脂質 17.5g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ</p> 	<p>26 ご飯 鶏の照り焼き 春巻き ※ ひじきスープ エネルギー 283 kcal たんぱく質 15.5g 脂質 14.2g アレルギー 卵 乳 小麦 かに</p> 	<p>27 ご飯 味噌カツ 醤油フレンチ ※ 筑前煮 エネルギー 360 kcal たんぱく質 19.2g 脂質 22.3g アレルギー 卵 乳 小麦</p> 	<p>28 ご飯 肉団子シチュー ごぼうツナサラダ ※ 野菜スープ エネルギー 396 kcal たんぱく質 13.1g 脂質 28.3g アレルギー 卵 乳 小麦</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。

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、盛付けがあります。
(※印を盛付けます)

← 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

牛乳は毎日つきます！



が含まれていません。

2023

真心込めた手作りの味をお届けします

4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
10日 (月)	ハンバーグデミグラスソース フレンチサラダ 根菜スープ	ハンバーグ ベーコン	フレンチドレッシング マカロニ	キャベツ ごぼう ブロッコリー れんこん 人参 大根	ビーフシチュー フレーク 醤油 料理酒
11日 (火)	春野菜カレー チキンカツ ブロッコリーサラダ	チキンカツ 豚小間	じゃがいも シーザードレッシング 油	キャベツ コーン たけのこ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 人参	アスパラ 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
12日 (水)	焼売中華あんかけ かに風 味サラダ わかめスープ	かにかま シューマイ ベーコン わかめ 豆腐	ごま油 上白糖 片栗粉 和 風ドレッシング	玉ねぎ 菜の花 人参 長ネ ギ 白菜	こしょう コンソメ 塩 醤油
13日 (木)	牛メンチカツ 辛子マヨネーズ 和え 厚揚げのうま煮	かまぼこ ビーフメンチカツ 厚揚げ	ごま油 マヨネーズ	キャベツ 玉ねぎ 小松菜 人 参 椎茸 白菜	からし 醤油 料理酒
14日 (金)	坦々麺 イカのサラダ 揚げ 餃子	イカ わかめ 豚ひき肉 餃子	坦々麺スープ すりごま 青じ そドレッシング 中華麺 油	キャベツ チンゲン菜 長ネ ギ	味噌
17日 (月)	甘辛唐揚げ 切干大根の煮 物 豆腐スープ	ベーコン 鶏唐揚げ 豆腐 油 揚げ	いりごま 上白糖 片栗粉 油	オクラ 人参 切干大根 椎茸	こしょう コンソメ みりん 塩 醤油
18日 (火)	ホキのマスタードソース 蓮 根挟み揚げ じゃがいもの 味噌汁	ホキ れんこん挟み揚げ 油 揚げ	じゃがいも 油	ブロッコリー 人参 長ネギ	クリームシチュー フレーク こ しょう 塩 味噌 粒マスタード
19日 (水)	キャベツメンチカツ ゆかり 和え けんちん汁	キャベツメンチカツ 鶏もも 小間 豆腐	こんにゃく 油 里芋	キャベツ ごぼう もやし 人 参 大根	ゆかり 醤油 料理酒
20日 (木)	豆腐ステーキ 甘酢あんか け ウィナーフライ たけの こ汁	ウィナーフライ 豆腐ス テーキ 油揚げ	上白糖 片栗粉 油	たけのこ ピーマン 玉ねぎ 人参 長ネギ 味付山菜	穀物酢 醤油 料理酒
21日 (金)	チーズコロケ きんぴらご ぼう 小松菜ベーコンスープ	さつま揚げ チーズコロケ ベーコン	ごま油 上白糖 白滝	キャベツ コーン ごぼう 玉 ねぎ 小松菜 人参	こしょう みりん 塩 醤油 中 華味
24日 (月)	ささみフライ 肉焼売 マカロ ニサラダ 大根の味噌汁	ささみフライ ポーク焼売 油 揚げ	じゃがいも マヨネーズ 油	ブロッコリー 人参 大根 大 根葉	味噌
25日 (火)	エビカツ タルタルソース 菜 の花サラダ バーンズパン トマトスープ	エビカツ ベーコン 錦糸卵	じゃがいも タルタルソース バーンズパン フレンチド レッシング 油	玉ねぎ キャベツ トマト 缶 マッシュルーム 菜の花 人 参	ケチャップ コンソメ
26日 (水)	鶏の照り焼き 春巻き ひじき スープ	かにかま チキンステーキ ひじき 春巻き	油	オクラ ほうれん草 長ネギ	こしょう 塩 鶏ガラスープ
27日 (木)	味噌カツ 醤油フレンチ 筑 前煮	トンカツ ベーコン 鶏もも小 間	こんにゃく 上白糖 味噌ラー メンスープ 油	キャベツ コーン ごぼう たけ のこ ほうれん草 れんこん 人参 乱切り	こしょう みりん 醤油 酢
28日 (金)	肉団子シチュー ごぼうツナ サラダ 野菜スープ	ソーセージ ツナフレーク 肉 団子	マヨネーズ 油	いんげん キャベツ ごぼう ブロッコリー マッシュルーム 玉ねぎ 人参 人参	こしょう コンソメ ハヤシフ レーク 塩

平均栄養価

エネルギー 342kcal

たんぱく質 16.1g

脂質 17.3g

食塩 2.7g