

2023

真心込めた手作りの味をお届けします

8.9月

# 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。

## 夏季休業

■ 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。

○夏休み明けで生活リズムが崩れていませんか？  
・「早寝、早起き、朝ご飯」で朝、体や脳を目覚めさせ、1日を元気に過ごしましょう。規則正しい生活と食事を心がけましょう。



○食事のバランスを考えよう！

・暑さを乗り切るためには、食事也很重要です。主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事を心がけ、暑さに負けないからだを作りましょう！  
・好きなものばかり食べたり、ダイエットなどで食事制限をしたりしていると、栄養バランスが崩れてしまいます。献立の基本を覚えて、栄養バランスの良い食事を心がけましょう！  
・チャーハンや丼は、簡単に調理できて食べやすいですが、つつい副菜を忘れてしまいがちです。必ず副菜を加えましょう！！

○9月に

おいしい野菜  
・新れんこん ・さといも  
・なす ・しょうが  
・みょうが ・糸瓜  
・栗 ・ぎんなん  
・セロリ ・ピーマン  
・マコモダケ ・モロヘイヤ  
・マツタケ ・しいたけ  
・りんご ・かぼす  
・キウイフルーツ ・梨  
・いちじく ・ぶどう  
・食用菊 (かきのもと)



○「十五夜」

・十五夜は作物の収穫時期である秋に、無事に農作物を収穫することができたことへの感謝を込めて、団子や里芋、栗、柿、すすきなどをお供えるようになりました。  
・十五夜は秋の真ん中に出る満月という意味で「中秋の名月」や秋に収穫できるいもをお供えたことから「芋名月」とも言われています。



月	火	水	木	金	一口メモ
夏季休業					○夏休み明けで生活リズムが崩れていませんか？ ・「早寝、早起き、朝ご飯」で朝、体や脳を目覚めさせ、1日を元気に過ごしましょう。規則正しい生活と食事を心がけましょう。
28	29	30	31	1	○食事のバランスを考えよう！ ・暑さを乗り切るためには、食事也很重要です。主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事を心がけ、暑さに負けないからだを作りましょう！ ・好きなものばかり食べたり、ダイエットなどで食事制限をしたりしていると、栄養バランスが崩れてしまいます。献立の基本を覚えて、栄養バランスの良い食事を心がけましょう！ ・チャーハンや丼は、簡単に調理できて食べやすいですが、つつい副菜を忘れてしまいがちです。必ず副菜を加えましょう！！
4	5	6	7	8	
11	12	13	14	15	○9月に おいしい野菜 ・新れんこん ・さといも ・なす ・しょうが ・みょうが ・糸瓜 ・栗 ・ぎんなん ・セロリ ・ピーマン ・マコモダケ ・モロヘイヤ ・マツタケ ・しいたけ ・りんご ・かぼす ・キウイフルーツ ・梨 ・いちじく ・ぶどう ・食用菊 (かきのもと)
18	19	20	21	22	○「十五夜」 ・十五夜は作物の収穫時期である秋に、無事に農作物を収穫することができたことへの感謝を込めて、団子や里芋、栗、柿、すすきなどをお供えるようになりました。 ・十五夜は秋の真ん中に出る満月という意味で「中秋の名月」や秋に収穫できるいもをお供えたことから「芋名月」とも言われています。
25	26	27	28	29	

2023

真心込めた手作りの味をお届けします

8.9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
23日 (水)	カレー ポテトコロッケ ツナサラダ はちみつレモンゼリー	ツナフレーク ポテトコロッケ 豚小間	じゃがいも はちみつレモンゼリー マヨネーズ 油	キャベツ コーン 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 パーモントカレーフレーク
24日 (木)	ピーマン肉詰めフライ 切干大根の煮物 わかめスープ	かまぼこ ピーマン肉詰めフライ わかめ 豆腐 油揚げ	ごま油 上白糖	キャベツ 人参 切干大根 長ネギ 椎茸	こしょう コンソメ みりん 塩 醤油
25日 (金)	ヤンニョムチキン ブロッコリーサラダ 根菜の味噌汁	かにかま 鶏唐揚げ 油揚げ	いりごま 上白糖 青じそドレッシング 油	ごぼう ブロッコリー 玉ねぎ 人参 大根	おろしにんにく ケチャップ コチュジャン みりん 醤油 味噌
28日 (月)	ハンバーグトマトソース エビ春巻き 野菜スープ	エビ春巻き ソーセージ ハンバーグ	マカロニ 油	キャベツ 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 塩 中濃ソース
29日 (火)	牛メンチカツ 菜の花のごまドレ和え たけのこスープ	かにかま ピーマンメンチカツ わかめ	ごまクリームドレッシング ごま油 油	キャベツ コーン たけのこ 菜の花 人参 長ネギ	醤油 中華味 料理酒
30日 (水)	オムレツ デミグラスソース 豆腐ナゲット どさんこ汁	オムレツ 焼売 豚ひき肉	ごま油 バターフレーバーオイル	コーン マッシュルーム メンマ もやし 玉ねぎ 人参 長ネギ	ビーフシチューフレーク 味噌
31日 (木)	アジフライ タルタルソース チャプチェ 小松菜ベーコンスープ	アジフライ ベーコン 豚ひき肉	いりごま ごま油 タルタルソース 春雨	キャベツ コーン たけのこ ニラ 玉ねぎ 小松菜 人参 椎茸	こしょう 塩 鶏ガラスープ 醤油 中華味 豆板醤
1日 (金)	蓮根挟み揚げ もやし青菜和え 豚キムチ汁	れんこん挟み揚げ 豚小間	青じそドレッシング 油	キャベツ ニラ ほうれん草 もやし 玉ねぎ 人参 長ネギ 白菜	キムチの素 醤油
4日 (月)	鶏の唐揚げ フレンチサラダ チンゲン菜スープ	鶏唐揚げ 豆腐	フレンチドレッシング 油	キャベツ コーン チンゲン菜 ブロッコリー レモン汁 人参 長ネギ	こしょう コンソメ 塩
5日 (火)	豆腐ハンバーグ みぞれあんかけ 菜の花炒め 中華スープ	カットわかめ ベーコン 焼売 炒り卵	ごま油	玉ねぎ 菜の花 人参 大根おろし 白菜	こしょう コンソメ 塩 大根おろし ソース 中華味
6日 (水)	チーズコロッケ ツナマヨ和え ポトフ風スープ パーンズパン	ソーセージ チーズコロッケ ツナフレーク	じゃがいも パーンズパン マヨネーズ 油	キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ 人参	こしょう コンソメ 塩
7日 (木)	シューマイの甘酢あんかけ 春巻き 根菜スープ	シューマイ 春巻き 豚ひき肉	上白糖 片栗粉 油	ごぼう れんこん 玉ねぎ 人参 大根	ケチャップ 穀物酢 醤油 料理酒
8日 (金)	ごま味噌チキンカツ シーザーサラダ 厚揚げのうま煮	チキンカツ ベーコン 厚揚げ 炒り卵	ごま油 シーザードレッシング すりごま 味噌ラーメンスープ	キャベツ 玉ねぎ 菜の花 人参 椎茸 白菜	醤油 料理酒
11日 (月)	白身魚天ぷら中華あんかけ ひじき煮 オクラのスープ	かにかま ひじき 白身天ぷら 油揚げ	ごま油 上白糖 片栗粉	オクラ 玉ねぎ 人参 長ネギ 白菜	こしょう コンソメ みりん 塩 醤油 中華味
12日 (火)	彩り野菜のキーマカレー グラタンコロッケ オーロラサラダ	グラタンコロッケ 豚ひき肉	じゃがいも マヨネーズ 油	えだまめ キャベツ コーン たまねぎ トマト缶 ブロッコリー 人参 人参	カレー粉 ケチャップ ジャワカレーフレーク パーモントカレーフレーク
13日 (水)	メンチカツ ほうれん草サラダ つみれ汁	いわしつみれ かまぼこ	ごまクリームドレッシング 油 里芋	キャベツ ほうれん草 人参 大根 長ネギ	ソース メンチカツ 醤油 料理酒
14日 (木)	餃子フライ わかめちくわ和え ニラ玉スープ	ベーコン わかめ 竹輪 卵 餃子	ごま油 焼きそば 和風ドレッシング	キャベツ ニラ 玉ねぎ 長ネギ	こしょう 塩 中華味
21日 (木)	油淋鶏 昆布和え 具だくさん汁	鶏唐揚げ 豆腐 豚小間	じゃがいも 油	キャベツ 人参 大根 長ネギ	塩昆布 醤油 料理酒
22日 (金)	デミグラスきのこハンバーグ 白身フライ ほうれん草とコーンのスープ	ハンバーグ 白身魚フライ	ごま油 マカロニ	きのこミックス キャベツ コーン ほうれん草 玉ねぎ 人参 長ネギ	こしょう ビーフシチューフレーク 塩 中華味
25日 (月)	ラトウイユスバゲティ コーンコロッケ 5品目の和風サラダ	ベーコン コーンコロッケ	ソフト麺 油	トマト缶 なす ピーマン 玉ねぎ 和風サラダ	おろしにんにく ケチャップ コンソメ トマトソース
26日 (火)	ハムカツ 切干大根のソース炒め 小松菜の味噌汁	ハムカツ 豚小間 油揚げ	油	キャベツ 小松菜 人参 切干大根 長ネギ	中濃ソース 味噌
27日 (水)	チキンステーキバター醤油ソテー れんこん金平 春雨スープ	チキンステーキ ベーコン 竹輪	ごま油 バターフレーバーオイル 春雨 上白糖	たけのこ たまねぎ チンゲン菜 れんこん 人参 長ネギ 椎茸	こしょう みりん 塩 醤油 中華味
28日 (木)	鯖の味噌煮 鶏天・竹輪天 豆腐汁	鶏もも小間 鶏天 鯖 豆腐 竹輪 磯辺天ぷら	こんにゃく 上白糖 片栗粉 油	チンゲン菜 人参 玉ねぎ	みりん 醤油 味噌 料理酒
29日 (金)	肉団子のカレーソース イカのサラダのっぺい汁	イカ ベーコン ミートボール わかめ 竹輪	上白糖 青じそドレッシング 油 里芋	キャベツ ごぼう 大根 人参	カレー粉 こしょう みりん 塩 醤油

平均栄養価

エネルギー 319kcal

たんぱく質 16.1g

脂質 14.1g

食塩 2.9g