

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