

2024

1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



牛乳は毎日付きます！

明けましておめでとうございます

本年もよろしくお願いいたします。
今年も安全でおいしいお弁当をお届けできるよう、
従業員一同気持ちを新たに頑張ります。



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》

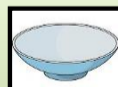
エネルギー 138kcal
たんぱく質 6.8g
脂質 7.8g



が含まれていません。

月 8	火 9	水 10	木 11	金 12	一口メモ
祝 成人の日 ご飯 ハンバーグ クリームソース ほうれん草サラダ ＊ たけのこスープ エネルギー 291 kcal たんぱく質 14.4g 脂質 11.8g アレルギー 卵 乳 小麦 カニ	ご飯 鶏天 おろしポン酢 かぼちゃサラダ ＊ ポトフ風スープ エネルギー 394 kcal たんぱく質 16.1g 脂質 19.4g アレルギー 卵 乳 小麦	ご飯 カレー ＊ メンチカツ オーロラサラダ エネルギー 321 kcal たんぱく質 14.7g 脂質 15.3g アレルギー 卵 乳 小麦	ご飯 蓮根挟み揚げ ＊ 三色和え 中華スープ エネルギー 296 kcal たんぱく質 13.4g 脂質 15.7g アレルギー 卵 乳 小麦	○風邪に 負けない食事 をしよう！！ ・朝ごはんを しっかり食べる！ 早起きをして、しっかり 朝ごはんを食べると、 その日を元気にスタート できます。 ・昼は体を動かす！ 体を動かせば、温まって 気分もすっきりします。 おなかもすいて、おしい いごはんが食べられます。 ・夜ふかしせずに しっかり眠る！ ぐっすり眠って疲れを とり、明日のパワーを たためましょう！ 	
15 ご飯 揚げシューマイ チリソース ツナサラダ ＊ 切干大根の味噌汁 エネルギー 356 kcal たんぱく質 15.1g 脂質 19.1g アレルギー 卵 乳 小麦	16 ご飯 さわらの バター醤油ソテー れんこん金平 ＊ 白菜と肉団子のスープ エネルギー 289 kcal たんぱく質 21.6g 脂質 13.7g アレルギー 卵 乳 小麦	17 ご飯 牛メンチカツ ＊ 菜の花のごまドレ和え さつまいも汁 エネルギー 428 kcal たんぱく質 16.8g 脂質 13.4g アレルギー 卵 乳 小麦	18 ソフト麺 ＊ ちゃんぽんうどん 揚げ餃子 かにマヨサラダ エネルギー 405 kcal たんぱく質 15.2g 脂質 9.6g アレルギー 卵 乳 小麦 カニ	19 ご飯 ハムカツ ＊ 胡麻和え つみれ汁 エネルギー 336 kcal たんぱく質 11.8g 脂質 12.4g アレルギー 卵 乳 小麦	
22 ご飯 鶏の照り焼き わかめちくわ和え ＊ 厚揚げのうま煮 エネルギー 292 kcal たんぱく質 16.5g 脂質 15.2g アレルギー 卵 乳 小麦	23 ご飯 エビカツ タルタルソース チキンサラダ ＊ トマトスープ エネルギー 317 kcal たんぱく質 14.7g 脂質 10.6g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ	24 ご飯 肉団子の酢豚風 ＊ イカのサラダ かきたま汁 エネルギー 314 kcal たんぱく質 15.9g 脂質 13.7g アレルギー 卵 乳 小麦	25 ご飯 ごま味噌チキンカツ ＊ 辛いマヨネーズ和え おでん汁 エネルギー 291 kcal たんぱく質 16.6g 脂質 14.6g アレルギー 卵 乳 小麦	26 ご飯 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 エネルギー 333 kcal たんぱく質 14.9g 脂質 14g アレルギー 卵 乳 小麦	
29 ご飯 ヤンニョムチキン ＊ ビーンズサラダ 根菜スープ エネルギー 319 kcal たんぱく質 10.2g 脂質 12g アレルギー 卵 乳 小麦	30 ご飯 オムレツ カレーソース ＊ グラタンフライ どさんこ汁 エネルギー 296 kcal たんぱく質 14.1g 脂質 14.2g アレルギー 卵 乳 小麦	31 わかめご飯 牛肉コロッケ ＊ ピリ辛もやし 豆腐汁 エネルギー 307 kcal たんぱく質 9.9g 脂質 12.8g アレルギー 卵 乳 小麦	《冬の食事ポイント》 ～ビタミンACE(エース)～ ・ビタミンA 皮膚の粘膜を強くする！ 冬の野菜、鱈などの魚 ・ビタミンC 丈夫な体づくりに役立つ！ 果物、野菜、いも類 ・ビタミンE 血行を良くする！ ひまわり油、アーモンド ピーナツ、鮭、かぼちゃ 		

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。

■ 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。

※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
9日 (火)	ハンバーグ クリームソース ほうれん草サラダ たけのこ スープ	かにかま かまぼこ ハン バーグ わかめ	ごま油 バンバンジードレ ッシング	コーン たけのこ たまねぎ ブロッコリー ほうれん草 人 参 長ネギ	クリームシチューフレーク 醤油 中華味 料理酒
10日 (水)	鶏天おろしポン酢 かぼちゃ サラダ ポトフ風スープ	ソーセージ 鶏天	じゃがいも パンプキンサラ ダ 油	キャベツ ブロッコリー 玉ね ぎ 人参	こしょう コンソメ ポン酢 塩
11日 (木)	カレー メンチカツ オーロラ サラダ 豆乳とココアのデ ザート	豚小間 メンチカツ	じゃがいも マヨネーズ 上白 糖 油	カリフラワー キャベツ コー ン ブロッコリー 玉ねぎ 人 参	カレー粉 ケチャップ ココア デザート ジャワカレーフ レーク バーモントカレーフ レーク
12日 (金)	蓮根挟み揚げ 三色和え 中 華スープ	ベーコン れんこん挟み揚げ 豆腐	ごま油 青じそドレッシング	キャベツ ほうれん草 もやし 人参 長ネギ 白菜	こしょう 塩 中華味
15日 (月)	揚げシューマイチリソース ツナサラダ 切干大根の味 噌汁	シューマイ ツナフレーク 油 揚げ	マヨネーズ 油	たまねぎ ほうれん草 人参 切干大根 長ネギ	チリソース 味噌
16日 (火)	さわらのバター醤油ソテー れんこん金平 白菜と肉団 子のスープ	さわら 竹輪 肉団子	バターフレーバーオイル 上 白糖	小松菜 れんこん 人参 長ネ ギ 椎茸 白菜	こしょう みりん 塩 醤油 中 華味 料理酒
17日 (水)	牛メンチカツ 菜の花のごま ドレ和え さつまいも汁	ビーフメンチカツ 鶏もも小 間 油揚げ	ごまクリームドレッシング さつまいも 油	キャベツ コーン 玉ねぎ 菜 の花 人参 長ネギ	味噌
18日 (木)	ちゃんぽんうどん 揚げ餃子 かにマヨサラダ	イカ かにかま かまぼこ 豚 小間 餃子	うどん マヨネーズ 片栗粉 油	キャベツ ニラ ブロッコリー 玉ねぎ 人参	こしょう 塩 鶏ガラスープ 醤 油
19日 (金)	ハムカツ 胡麻和え つみれ 汁	いわし つみれ ハムカツ	油 里芋	キャベツ 小松菜 人参 大根 長ネギ	胡麻和えの素 醤油 料理酒
22日 (月)	鶏の照り焼き わかめちくわ 和え 厚揚げのうま煮	チキンステーキ わかめ 厚 揚げ 竹輪	ごま油 バンバンジードレ ッシング	ほうれん草 玉ねぎ 人参 椎 茸 白菜	醤油 料理酒
23日 (火)	エビカツ タルタルソース チ キンサラダ トマトスープ	エビカツ ベーコン 蒸し鶏	じゃがいも タルタルソース イタリアンドレッシング 油	キャベツ コーン たまねぎ ト マト缶 ブロッコリー マッシュ ルーム 人参	ケチャップ コンソメ
24日 (水)	肉団子の酢豚風 イカのサ ラダ かきたま汁	イカ 肉団子 卵	上白糖 和風ドレッシング 油	白菜 たけのこ パインピー マン ほうれん草 玉ねぎ 人 参 人参 椎茸	ケチャップ 穀物酢 醤油 中 華味 料理酒
25日 (木)	ごま味噌チキンカツ 辛子マ ヨネーズ和え おでん汁	さつま揚げ チキンカツ 厚揚 げ 竹輪 炒り卵	こんにゃく すりごま マヨ ネーズ 上白糖 味噌ラーメ ンスープ 油	キャベツ 小松菜 人参 人参 大根	からし みりん 醤油
26日 (金)	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	マカロニ 上白糖	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 みりん 塩 醤油 中濃ソース
29日 (月)	ヤンニョムチキンビーンズ サラダ 根菜スープ	ソーセージ ビーンズミックス 鶏唐揚げ	いりごま 上白糖 青じそド レッシング 油	キャベツ ごぼう れんこん 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 料理酒
30日 (火)	オムレツ カレーソース グ ラタンコロケ どさんこ汁	オムレツ グラタンコロケ 豚ひき肉	ごま油 バターフレーバーオ イル 上白糖	キャベツ コーン ミックスベ ジタブル メンマ 玉ねぎ 人 参 長ネギ	カレー粉 みりん 醤油 味噌
31日 (水)	牛肉コロケ ピリ辛もやし 豆腐汁 わかめごはん	牛肉コロケ 鶏もも小間 混 ぜ込みわかめ 豆腐	ごま油 こんにゃく	キャベツ もやし 小松菜 人 参 白菜	七味唐辛子 醤油 料理酒