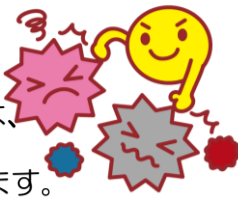


# かりきよのランチメニュー

## 免疫力アップで体を守ろう！！

免疫力が高いと、風邪やインフルエンザ、生活習慣病、ガンなどを予防することになります。この免疫力を高めるには、運動、睡眠、ストレスをためないなど生活習慣が重要で、とりわけ食生活の改善とストレスをためないことが鍵を握ります。



← 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。

### 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。

月	火	水	木	金	一口メモ
<p>5</p> <p>定期考査</p>	<p>6</p> <p>定期考査</p>	<p>7</p> <p>ご飯</p> <p>鶏の唐揚げ</p> <p>もやし青菜和え</p> <p>いも煮汁</p> <p>エネルギー 322 kcal</p> <p>たんぱく質 15.2g 脂質 10.5g</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>1</p> <p>ご飯</p> <p>豆腐ハンバーグ</p> <p>みぞれあんかけ</p> <p>ハムチーズフライ</p> <p>具だくさんスープ</p> <p>エネルギー 320 kcal</p> <p>たんぱく質 126g 脂質 15.7g</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>2</p> <p>定期考査</p>	<p>O2/3は節分</p> <p>・節分の日には、「鬼は外、福は内」と豆をまき、この時にまかれた豆を自分の年の数より一粒だけ多く食べ、一年の無病息災を願う風習があります。</p> <p>そもそも大豆は「畑の肉」と言われるように、タンパク質のかたまり。脳のボケ防止にも役立つレシチンも豊富です。節分に大豆を食べるのは、健康維持を願う、古人の知恵とも言えるでしょう。また、いわし頭を焼いて、ヒイラギの枝に刺し、家の入口に差す風習もあります。これはいわしの悪臭で鬼を退散させ、またヒイラギのトゲで鬼の目をさして、家への侵入を防ぐという言い伝えからです。</p>
<p>12</p> <p>祝</p> <p>振替休日</p>	<p>13</p> <p>ご飯</p> <p>チキンカツ卵とじ</p> <p>ピーナッツ和え</p> <p>厚揚げの味噌汁</p> <p>エネルギー 327 kcal</p> <p>たんぱく質 19.7g 脂質 14.4g</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦 落花生</p>	<p>14</p> <p>食パン チョコクリーム</p> <p>ハンバーグ</p> <p>デミグラスソース</p> <p>花野菜サラダ</p> <p>クリームシチュー</p> <p>エネルギー 635 kcal</p> <p>たんぱく質 24.8g 脂質 19.7g</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>15</p> <p>ご飯</p> <p>エビフライ</p> <p>イカフライ</p> <p>切干大根の煮物</p> <p>豚キムチ汁</p> <p>エネルギー 335 kcal</p> <p>たんぱく質 15.3g 脂質 10.4g</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦 えび</p>	<p>16</p> <p>ご飯</p> <p>鶏天甘酢だれ</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>どさんこ汁</p> <p>エネルギー 325 kcal</p> <p>たんぱく質 14.7g 脂質 16.3g</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦</p>	
<p>19</p> <p>ご飯</p> <p>肉団子</p> <p>マスタードソース</p> <p>ひじき煮</p> <p>春雨スープ</p> <p>エネルギー 363 kcal</p> <p>たんぱく質 16.5g 脂質 8.3g</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>20</p> <p>ご飯</p> <p>カツカレー</p> <p>醤油フレンチ</p> <p>エネルギー 394 kcal</p> <p>たんぱく質 18.2g 脂質 13g</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>21</p> <p>ご飯</p> <p>ピーマン肉詰め</p> <p>フライ</p> <p>白菜ナムル</p> <p>根菜の味噌汁</p> <p>エネルギー 301 kcal</p> <p>たんぱく質 15.8g 脂質 16g</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>22</p> <p>ご飯</p> <p>鶏唐揚げ</p> <p>韓国風だれ</p> <p>ごま和え</p> <p>おでん汁</p> <p>エネルギー 310 kcal</p> <p>たんぱく質 10.8g 脂質 12.8g</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>23</p> <p>祝</p> <p>天皇誕生日</p>	<p>O大豆の加工食品</p> <p>・大豆はさまざまな食品に加工され、日々の食生活に利用されています。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●枝豆 ●もやし ●味噌</li> <li>●きな粉 ●納豆 ●醤油</li> <li>●豆乳 ●豆腐 ●ゆば</li> <li>●油揚げ ●厚揚げ</li> </ul>
<p>26</p> <p>ご飯</p> <p>チキンステーキ</p> <p>オニオンソース</p> <p>シーザーサラダ</p> <p>野菜スープ</p> <p>エネルギー 283 kcal</p> <p>たんぱく質 16.3g 脂質 17.6g</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>27</p> <p>ソフト麺</p> <p>※ ハヤシソースパスタ</p> <p>白身フライ・野菜コロッケ</p> <p>ツナサラダ</p> <p>エネルギー 543 kcal</p> <p>たんぱく質 22.9g 脂質 16.9g</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>28</p> <p>ご飯</p> <p>メンチカツ</p> <p>わかめサラダ</p> <p>けんちん汁</p> <p>エネルギー 324 kcal</p> <p>たんぱく質 17.9g 脂質 13.4g</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦</p>	<p>29</p> <p>ご飯</p> <p>かに玉風あんかけ</p> <p>揚げ餃子</p> <p>※ 中華コーンスープ</p> <p>エネルギー 312 kcal</p> <p>たんぱく質 13.4g 脂質 13.6g</p> <p>アレルギー 卵 乳 小麦 かに</p>		

2024

真心込めた手作りの味をお届けします

2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 (木)	豆腐ハンバーグ みぞれあんかけ ハムチーズフライ 具だくさんスープ	ソーセージ ハムチーズフライ 焼売	油	かぼちゃ キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 大根おろし	こしょう コンソメ 塩 大根おろしソース
7日 (水)	鶏の唐揚げ もやし青菜和え いも煮汁	牛小間 鶏唐揚げ	こんにゃく 上白糖 青じそドレッシング 油 里芋	きのこミックス ごぼう もやし レモン汁 小松菜 人参 長ネギ	みりん 醤油
8日 (木)	ブラックカレーコロケ 菜の花サラダ 豆腐スープ	ベーコン わかめ 牛肉コロケ 豆腐	シーザードレッシング 油	キャベツ コーン 玉ねぎ 菜の花 人参	こしょう コンソメ 塩
9日 (金)	鯖塩焼き ゆかり和え 筑前煮	さば 鶏もも小間	こんにゃく 上白糖	キャベツ ごぼう たけのこ れんこん 小松菜 人参 人参	みりん ゆかり 塩 醤油
13日 (火)	チキンカツ玉子とじ風 ピーナッツ和え 厚揚げの味噌汁	チキンカツ 厚揚げ 卵	ピーナッツ和えの素 上白糖 油	いんげん キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 長ネギ 白菜	みりん 醤油 味噌
14日 (水)	ハンバーグ デミグラスソース 花野菜サラダ クリームシチュー 食パン チョコクリーム	ハンバーグ 牛乳 鶏もも小間	じゃがいも マカロニ 食パン チョコクリーム	カリフラワー コーン ブロッコリー 玉ねぎ 人参 人参	イタリアンドレッシング クリームシチューフ레이크 こしょう コンソメ ビーフシチューフ레이크 塩
15日 (木)	エビフライ・イカフライ 切干大根の煮物 豚キムチ汁	イカフライ エビフライ 豚小間 油揚げ	上白糖 油	キャベツ ニラ 玉ねぎ 人参 切干大根 長ネギ 椎茸 白菜	キムチの素 ソース みりん 醤油
16日 (金)	鶏天 甘酢だれ マカロニサラダ どさんこ汁	鶏天 豚ひき肉	いりごま ごま油 じゃがいも バターフレーバーオイル マヨネーズ 上白糖 片栗粉	キャベツ コーン メンマ 玉ねぎ 人参 長ネギ	穀物酢 醤油 味噌
19日 (月)	肉団子のマスタードソース ひじき煮 春雨スープ	ひじき ベーコン ミートボール 大豆水煮 油揚げ	ごま油 春雨 上白糖	たけのこ チンゲン菜 人参 長ネギ	クリームシチューフ레이크 こしょう みりん 塩 醤油 中華味粒マスタード
20日 (火)	カツカレー 醤油フレンチ	トンカツ ベーコン 豚小間	油	キャベツ コーン 玉ねぎ 小松菜	カレー粉 こしょう ジャワカレーフ레이크 バーモントカレーフ레이크 醤油 酢
21日 (水)	ピーマン肉詰めフライ 白菜ナムル 根菜の味噌汁	かまぼこ ピーマン肉詰めフライ わかめ 油揚げ	いりごま ごま油 上白糖	キャベツ ごぼう 玉ねぎ 人参 大根 白菜	穀物酢 醤油 味噌
22日 (木)	鶏唐揚げ 韓国風だれ 胡麻和え おでん汁	さつま揚げ 厚揚げ 鶏唐揚げ 竹輪	いりごま ごま油 こんにゃく サラダ油 上白糖 片栗粉	小松菜 人参 大根 長ネギ	おろしにんにく コチュジャン みりん 胡麻和えの素 醤油
26日 (月)	チキンステーキ オニオンソース シーザーサラダ 野菜スープ	ソーセージ チキンステーキ	じゃがいも シーザードレッシング 上白糖	キャベツ コーン たまねぎ ブロッコリー 玉ねぎ 人参	こしょう コンソメ みりん 塩 醤油
27日 (火)	ハヤシソースパスタ 白身フライ 野菜コロケ ツナサラダ	ツナフレーク 豚小間 白身魚フライ 野菜コロケ	ソフト麺 マヨネーズ 油	キャベツ ブロッコリー マッシュルーム 玉ねぎ 人参	ハヤシフレーク
28日 (水)	メンチカツ わかめサラダ けんちん汁	メンチカツ わかめ 鶏もも小間 竹輪 豆腐	こんにゃく 油 里芋	キャベツ ごぼう もやし 人参 大根	ソース ノンオイルドレッシング 香味ゆず 醤油 料理酒
29日 (木)	オムレツ かに玉風あんかけ 揚げ餃子 中華コンソメスープ	オムレツ かにかま ベーコン 豆腐 餃子	ごま油 上白糖 片栗粉	グリーンピース コーン チンゲン菜 玉ねぎ 人参	こしょう 塩 穀物酢 醤油 中華味

平均栄養価

エネルギー 351kcal

たんぱく質 16.3g

脂質 15.5g

食塩 2.6g