

2024

7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

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。

月	火	水	木	金	一口メモ
1 ご飯 肉団子の酢豚風 春巻き ※ わかめスープ エネルギー 273 kcal たんぱく質 10.8g 脂質 12.8g アレルギー 卵 乳 小麦 落花生	2 ご飯 チキンソテー レモンソース シーザーサラダ ※ 根菜の味噌汁 エネルギー 316 kcal たんぱく質 18.3g 脂質 17.5g アレルギー 卵 乳 小麦	3 ご飯 ハムカツ 胡麻和え ※ 具だくさん汁 エネルギー 316 kcal たんぱく質 13.8g 脂質 14.9g アレルギー 卵 乳 小麦	4 ご飯 ハンバーグ ビーフシチューソース ビーンズサラダ ※ かきたま汁 エネルギー 269 kcal たんぱく質 15.4g 脂質 13.7g アレルギー 卵 乳 小麦	5 ご飯 ささみフライ エビフライ ごぼうサラダ ※ セブチ 七夕スープ エネルギー 307 kcal たんぱく質 9.1g 脂質 9.8g アレルギー 卵 乳 小麦 えび	○7月7日は七夕です 牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりと言われています。 この日は願い事を書いた短冊等を笹竹に飾ります。 また、七夕の日にそうめんを食べると病気になると言われていています。
8 ご飯 揚げシューマイ チリソース ほうれん草とかにかまのナムル ※ キャベツスープ エネルギー 298 kcal たんぱく質 12.8g 脂質 15.9g アレルギー 卵 乳 小麦 かに	9 ご飯 ※ 夏野菜カレー ベーコンチーズフライ 花野菜サラダ エネルギー 293 kcal たんぱく質 12.5g 脂質 17.2g アレルギー 卵 乳 小麦	10 ご飯 塩だれ唐揚げ ひじき煮 ※ どさんこ汁 エネルギー 408 kcal たんぱく質 22.7g 脂質 24.4g アレルギー 卵 乳 小麦	11 ご飯 枝豆コロッケ チンジャオロース ※ 鶏団子スープ エネルギー 274 kcal たんぱく質 12.2g 脂質 11.3g アレルギー 卵 乳 小麦	12 ご飯 鯖韓国風焼 菜の花かまぼこ和え ※ 厚揚げの味噌汁 エネルギー 261 kcal たんぱく質 18.7g 脂質 12.1g アレルギー 卵 乳 小麦	○水分補給はこまめにしよう！ のどが渇いているときは、すでに水分が不足している状態です。 私たちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節しているので、水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。 水分は少しずつこまめにとりましょう。
15 ※ 海の日 エネルギー たんぱく質 脂質 アレルギー	16 ご飯 イカフライ マスタードソース ※ きんぴらごぼう豆腐スープ エネルギー 327 kcal たんぱく質 15.9g 脂質 15.9g アレルギー 卵 乳 小麦	17 食パン・マーガリン オムレツ ※ ミートソース ウィンナーフライ ほうれん草とコーンのスープ エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.8g 脂質 27.9g アレルギー 卵 乳 小麦	18 ランチなし	19 ランチなし	水分補給は何を飲む？ 普段は水や麦茶等にしましょう。 汗をかくときは塩分も必要なのでスポーツドリンク等の塩分を含むものがよいでしょう。 清涼飲料は糖分が多く、水の代わりに飲むと糖分の取りすぎになるので注意しましょう。
22 ランチなし	23 ランチなし	24 ランチなし	25 ランチなし	26 ランチなし	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。

2024

7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

《材料表》

※使用食材（アレルギー食材） ※牛乳は毎日付きます

日 (曜日)	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 (月)	肉団子の酢豚風 春巻き わかめスープ	かまぼこ わかめ 春巻き 肉団子	ごま油 上白糖	オクラ キャベツ たけのこ パイン ピーマン 玉ねぎ 人参	ケチャップ こしょう コンソメ 塩 穀物酢 醤油 中華味
2日 (火)	チキンソテー レモンソース シーザーサラダ 根菜の味噌汁	チキンステーキ ベーコン 揚げ 炒り卵	シーザードレッシング 上白糖	ごぼう レモン果汁 玉ねぎ 菜の花 人参 大根	みりん 醤油 味噌
3日 (水)	ハムカツ 胡麻和え 具だくさん汁	ハムカツ 鶏もも小間 竹輪 豆腐	じゃがいも 油	キャベツ ほうれん草 人参 大根 長ネギ	胡麻和えの素 醤油 料理酒
4日 (木)	ハンバーグ ビーフシチュー ソース ビーンズサラダ かきたま汁	ハンバーグ ビーンズミックス 豆腐 卵	イタリアンドレッシング マカロニ	キャベツ チンゲン菜 マッシュルーム 玉ねぎ 人参 椎茸	ビーフシチューフレーク 醤油 中華味 料理酒
5日 (金)	ささみフライ・エビフライ ごぼうサラダ セタスープ パインゼリー	エビフライ ささみフライ ベーコン	ごぼうサラダ パインゼリー 春雨 油	オクラ キャベツ たけのこ 人参 長ネギ	こしょう コンソメ ソース 塩
8日 (月)	揚げシューマイチリソース ほうれん草とかにかまのナムル キャベツスープ	かにかま シューマイソーセージ	いりごま 中華ドレッシング 油	キャベツ ブロッコリー ほうれん草 玉ねぎ 人参	こしょう コンソメ チリソース 塩
9日 (火)	夏野菜カレー ベーコンチーズフライ 花野菜サラダ	ベーコンチーズフライ 豚小間	じゃがいも フレンチドレッシング 油	かぼちゃ カリフラワー キャベツ コントマト缶 なす 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 バーモントカレーフレーク
10日 (水)	塩だれ唐揚げ ひじき煮 どんこ汁	ひじき 大豆水煮 鶏唐揚げ 豚ひき肉 揚げ	ごま油 バターフレーバーオイル 上白糖	コーン メンマ もやし 玉ねぎ 人参 長ネギ	みりん 塩だれ 醤油 味噌
11日 (木)	枝豆コロッケ チンジャオロース 鶏だんごスープ	枝豆フライ 豚小間 肉団子	油	キャベツ たけのこ ピーマン 玉ねぎ 小松菜 人参 長ネギ 椎茸	オイスターソース こしょう 塩 鶏ガラスープ 醤油 中華味
12日 (金)	鯖韓国風焼だれ 菜の花 かまぼこ和え 厚揚げの味噌汁	かまぼこ 厚揚げ 鯖	いりごま ごま油 上白糖 青じそドレッシング 片栗粉	菜の花 人参 大根 大根葉 長ネギ	おろしにんにく コチュジャン みりん 醤油 味噌
16日 (火)	イカフライ マスタードソース きんぴらごぼう 豆腐スープ	イカフライ さつま揚げ ベーコン 豆腐	上白糖 白滝 油	オクラ ごぼう 人参	こしょう コンソメ みりん 塩 醤油 粒マスタード
17日 (水)	オムレツ ミートソース ウィンナーフライ 食パン マーガリン ほうれん草とコーンのスープ	ウィンナーフライ オムレツ 豚ひき肉	ごま油 マーガリン 食パン	キャベツ コーン 玉ねぎ トマト缶 ほうれん草 人参 長ネギ	ケチャップ こしょう 塩 中華味 中濃ソース

平均栄養価

エネルギー 320kcal

たんぱく質 15.2g

脂質 16.2g

食塩 3.1g