

2018

真心込めた手作りの味をお届けします

10月

かりきょうのランチメニュー



栄養表示には

新潟県産コシヒカリ
 ご飯 220g
 エネルギー 370kcal
 たんぱく質 13.4g
 脂質 2g

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！



が含まれています。

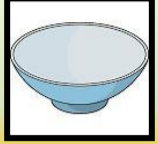
《お問い合わせ》 かりきょうフードサービス
 お気づきの点等がありましたら、こちらまで連絡をお願いいたします。

お弁当専用フリーダイヤル 0120 (36) 2400
 FAX 0257 (45) 2958

新潟県刈羽郡刈羽村大字下高町566番地
 ※メニューはこちらでも確認できます
<http://www.karikyo.co.jp/kyusiyokumenu.pdf>

■ 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。

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。

月	火	水	木	金	一〇メモ
1 代休	2 ご飯 鯖の塩焼き 玉子焼き ※ポークビーンズ 海苔の佃煮 エネルギー 785 kcal たんぱく質 32.7g 脂質 24.1g アレルギー 卵 乳 小麦 鯖	3 ソフト麺 ※ベーコンクリーム スパゲティ ポテトチキンロール 酢の物 エネルギー 814 kcal たんぱく質 28.1g 脂質 30.5g アレルギー 卵 乳 小麦	4 ご飯 鶏ササミ 磯辺フライ いかオイスター炒め ※豆腐となめこの味噌汁 エネルギー 810 kcal たんぱく質 37.2g 脂質 26.8g アレルギー 卵 乳 小麦	5 ご飯 白身魚天ぷらの 甘酢あんかけ 焼売 ※あさりのすまし汁 エネルギー 786 kcal たんぱく質 37.2g 脂質 26.8g アレルギー 卵 乳 小麦	○10月10日は「目の愛護デー」 ・東洋医学では眼は水の集まる場所です。肝・腎と関係があります。眼の病気は血および水の病気とも言えます。目の働きは血液が養っていますので、血液が汚れば目が悪くなって当然です。 「目は肝臓の窓」とも言われていますが、パソコンやテレビ、読書などで目を酷使すれば、肝臓に負担がかかります。肝臓に良い食べ物が目に良い食べ物ということも言えます。 《目に良い栄養素》 ○ビタミンA ・目の粘膜を保護。人参などの緑黄色野菜、レバー、うなぎなど。 ○ビタミンC ・細胞を結合させるコラーゲンの合成を補助。キウイ、イチゴ、さつまいもかぼちゃなど。 ○ビタミンB1 ・視神経のエネルギー代謝を補助。豚肉、大豆など。 ○ビタミンB2 ・目の充血を防ぐ。レバー、うなぎ、牛乳、納豆など。 《目に良いと言われるブルーベリー》 ・ブルーベリーのきれいな青い実は「アントシアニン」という色素でできています。「アントシアニン」が目の疲れを回復させる働きを助けると言われています。10日は・・・ まんてんブルーベリーです。お楽しみに！！
8 祝 体育の日	9 ご飯 チーズインハンバーグ 青のりポテト ※のっぺい汁 エネルギー 820 kcal たんぱく質 35.6g 脂質 25.1g アレルギー 卵 乳 小麦	10 ご飯 ※カレー とんかつ シーザーサラダ まんてんブルーベリー エネルギー 851 kcal たんぱく質 30.8g 脂質 29g アレルギー 卵 乳 小麦	11 ご飯 酢豚 海鮮チヂミ ※白菜味噌汁 エネルギー 795 kcal たんぱく質 31.5g 脂質 28.6g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ・カニ	12 チャレンジウォーク	
15 ご飯 さんまの蒲焼 高野豆腐煮 ※ウィンナースープ エネルギー 814 kcal たんぱく質 31.5g 脂質 32.2g アレルギー 卵 乳 小麦	16 ご飯 肉団子きのこクリームソース 小松菜大豆サラダ ※中華コーンスープ エネルギー 806 kcal たんぱく質 35.6g 脂質 31.1g アレルギー 卵 乳 小麦 カニ	17 ゆかりご飯 ぶりの照り焼き ビーフンソテー ※けんちん汁 エネルギー 824 kcal たんぱく質 31.5g 脂質 29.1g アレルギー 卵 乳 小麦	18 ご飯 メンチカツ ツナサラダ ※かぼちゃの味噌汁 エネルギー 825 kcal たんぱく質 36.7g 脂質 31g アレルギー 卵 乳 小麦	19 食育の日 ご飯 オムレツ デミソース おひたし ※厚揚げ旨煮 ポコットチーズ エネルギー 784 kcal たんぱく質 30.8g 脂質 28.9g アレルギー 卵 乳 小麦	
22 ご飯 鶏の唐揚げ 切昆布の煮物 ※ポトフ風スープ エネルギー 804 kcal たんぱく質 28.4g 脂質 30.1g アレルギー 卵 乳 小麦	23 ご飯 白身魚のアクアパッツァ風 ごぼうサラダ ※肉じゃが のりたまふりかけ エネルギー 782 kcal たんぱく質 28.4g 脂質 25.4g アレルギー 卵 乳 小麦	24 ご飯 エビカツ 海苔酢和え ※沢煮椀 エネルギー 824 kcal たんぱく質 31.5g 脂質 29.1g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ	25 栗ごはん 豆腐ステーキ きんぴらごぼう ※きのこ汁 エネルギー 760 kcal たんぱく質 36.7g 脂質 21g アレルギー 卵 乳 小麦	26 サンド用コッペパン 鯖竜田揚げ 白菜たくあんサラダ ※豆乳スープ セルフ鯖サンド エネルギー 836 kcal たんぱく質 34.1g 脂質 28.9g アレルギー 卵 乳 小麦 鯖	
29 ご飯 チーズコロッケ 青菜のサラダ ※筑前煮 エネルギー 806 kcal たんぱく質 33.4g 脂質 32.4g アレルギー 卵 乳 小麦	30 ご飯 あじの七味焼き 鶏ささみ梅和え ※豚汁 エネルギー 741 kcal たんぱく質 30.5g 脂質 24.2g アレルギー 卵 乳 小麦	31 ご飯 照り焼きハンバーグ 野菜のナムル ※かぼちゃ入りトマトスープ エネルギー 767 kcal たんぱく質 28.8g 脂質 31.4g アレルギー 卵 乳 小麦	<p>10月31日はハロウィン♪ </p> <p>最近では日本でもイベントなどが盛り上がり、すっかり定着したハロウィン♪もともと、ハロウィンとは、10月31日に秋の収穫を祝う、又は悪霊を追い払う、そういった宗教的な意味合いのある民族行為です。ですが、最近では宗教的な意味合いは薄れ、南瓜をお化けの形にくりぬいたジャック・オー・ランタンといわれるものを飾り、仮装した子供たちが「Trick or treat!」といいながら近所をまわりお菓子をもらうお祭りになっています。また、大人や子供に関わらず、仮装をして楽しむイベントになっています。</p> <p></p> <p></p>		

日付	献立名	体をつくる	体の調子を整える	エネルギー源になる
2(火)	鯖の塩焼き	鯖		
	玉子焼き	卵、乳		油
	ポークビーンズ	豚肉、大豆	じゃがいも、玉ねぎ、人参、トマト	
	海苔の佃煮	海苔の佃煮		
3(水)	ベーコンクリームスパゲティ	ベーコン、卵、乳	玉ねぎ、人参、コーン、マッシュルーム	小麦粉、でんぷん、油
	ポテトチキンロール	鶏肉、卵、乳	じゃがいも	小麦粉、でんぷん、油
	酢の物	わかめ	みかん	
4(木)	鶏ささみ磯辺フライ	鶏肉、青のり、卵、乳		小麦粉、パン粉、でんぷん、油
	いかオイスター炒め	いか	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、きくらげ	
	豆腐となめこの味噌汁	豆腐、味噌	なめこ、長ネギ	
5(金)	白身魚天ぷらの甘酢あんかけ	ホキ、卵、乳	ひらたけ、椎茸、マッシュルーム	
	焼売	豚肉、鶏肉、卵、乳	ねぎ、ニラ	小麦粉、でんぷん、油
	あさりのすまし汁	あさり、豆腐	白菜、ねぎ、人参	
9(火)	チーズインハンバーグ	豚肉、鶏肉、卵、乳、チーズ	玉ねぎ	小麦粉、パン粉、でんぷん、油
	青のりポテト	海苔	じゃがいも	
	のっぺい汁	鶏肉、ちくわ	こんにゃく、大根、里芋、人参、ごぼう	
10(水)	カレー	豚肉、卵、乳	玉ねぎ	カレールー
	とんかつ	豚肉、卵、乳	キャベツ	小麦粉、パン粉、でんぷん、油
	シーザーサラダ	ベーコン、卵、乳	ほうれん草、コーン	ドレッシング
	まんてんブルーベリー		ブルーベリー	
11(木)	酢豚	豚肉、卵、乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、筍、パイナップル	小麦粉、でんぷん、油
	海鮮チヂミ	エビ、カニ、卵、乳	ねぎ、ニラ、人参	小麦粉、でんぷん、油
	白菜の味噌汁	味噌、油揚げ	白菜、大根、人参、ねぎ	
15(月)	さんまの蒲焼	さんま		小麦粉、でんぷん、油
	高野豆腐煮	高野豆腐、ひじき	人参、ねぎ	
	ウィンナースープ	ウィンナー	キャベツ、玉ねぎ、コーン、人参	
16(火)	肉団子きのこクリームソース	豚肉、鶏肉、卵、乳	ひらたけ、椎茸、マッシュルーム	小麦粉、でんぷん、油
	小松菜大豆サラダ	大豆、ひじき	小松菜、人参	
	中華コーンスープ	かにかま、卵、乳	コーン、ねぎ、人参	小麦粉、でんぷん、油
17(水)	ゆかりご飯		ゆかり	ご飯
	ぶりの照り焼き	ぶり		
	ビーフンソテー	豚肉	じゃがいも	ビーフン
	けんちん汁	油揚げ	里芋、ごぼう、大根、こんにゃく、人参、椎茸	
18(木)	メンチカツ	豚肉、卵、乳	玉ねぎ	小麦粉、パン粉、でんぷん、油
	ツナサラダ	ツナフレーク、わかめ、卵、乳	きゅうり、玉ねぎ	ドレッシング
	かぼちゃの味噌汁	味噌、油揚げ	かぼちゃ、玉ねぎ、人参	
19(金)	オムレツデミソース	豚肉、卵、乳	玉ねぎ	小麦粉、でんぷん、油
	おひたし		ほうれん草、人参	
	厚揚げ旨煮	厚揚げ	白菜、玉ねぎ、人参	油
	ポコットチーズ	チーズ		
22(月)	鶏の唐揚げ	鶏肉、卵、乳		小麦粉、でんぷん、油
	切昆布の煮物	切昆布、油揚げ、大豆	人参	
	ポトフ風スープ	ウィンナー	じゃがいも、玉ねぎ、人参、ブロッコリー	
23(火)	白身魚のアクアパッツア風	白身魚、あさり	トマト、玉ねぎ、椎茸、ひらたけ、マッシュルーム	油
	ごぼうサラダ		ごぼう、人参	マヨネーズ
	肉じゃが	豚肉	玉ねぎ、人参、こんにゃく	
	のりたまふりかけ	のりたまふりかけ		
24(水)	エビカツ	エビ、卵、乳		小麦粉、パン粉、でんぷん、油
	海苔酢和え	のり	ほうれん草、もやし、人参	
	沢煮椀	豚肉、油揚げ	こんにゃく、大根、ごぼう、人参、しいたけ	
25(木)	栗ご飯		栗、人参	
	豆腐ステーキ	豆腐、卵、乳	ねぎ、ニラ	油
	さんぴらごぼう	さつまあげ	ごぼう、人参	油、ごま
	きのこ汁	鶏肉	白菜、人参、椎茸、ひらたけ、マッシュルーム	
26(金)	サンドコッペパン			コッペパン
	鯖竜田揚げ	鯖、卵、乳	玉ねぎ、レモン	小麦粉、でんぷん、油
	白菜たくあんサラダ		白菜、たくあん、人参	ドレッシング
	豆乳スープ	豆乳、ベーコン	玉ねぎ、じゃがいも、コーン	小麦粉、でんぷん、油
30(月)	チーズコロッケ	卵、乳、チーズ	じゃがいも、玉ねぎ	小麦粉、パン粉、でんぷん、油
	青菜のサラダ		小松菜、人参	ドレッシング
	筑前煮	鶏肉	ごぼう、蓮根、人参、こんにゃく、筍	
30(火)	あじ七味焼	あじ		
	鶏ささみ梅和え	鶏肉	もやし、きゅうり、梅	ドレッシング
	豚汁	豚肉、豆腐、味噌	大根、じゃがいも、玉ねぎ、人参	
31(水)	照り焼きハンバーグ	豚肉、鶏肉、卵、乳	玉ねぎ	小麦粉、パン粉、でんぷん、油
	野菜のナムル		ほうれん草、人参	油、ごま
	かぼちゃ入りトマトスープ	ベーコン、卵、乳	かぼちゃ、トマト、玉ねぎ、人参	