

5月 かりきょうのランチメニュー

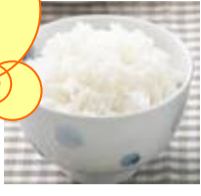


牛乳は毎日付きます！



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

が含まれています。

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	ーロメモ
	1 シーフードピラフ かぼちゃ そばろあんかけ ブロッコリードレッシング和え ※コンソメスープ エネルギー 862 kcal たんぱく質 38.9g 脂質 23.6g アレルギー 乳 小麦 エビ	2 シーフードピラフ かぼちゃ そばろあんかけ ブロッコリードレッシング和え ※コンソメスープ かしわ餅 エネルギー 862 kcal たんぱく質 38.9g 脂質 23.6g アレルギー 乳 小麦 エビ	3 祝 憲法記念日 	4 祝 みどりの日 	○みどりの日 ・現在は5月4日ですが、もとは4月29日。自然に親しむとともにその恩恵に感謝し、豊かな心をはぐくむ日。 ○こどもの日 ・5月5日はこどもの日ですが、「端午の節句」ともいいます。端午とは、中国で「月はじめの午(うま)の日」という意味があり、もともとは悪い日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日はちまきやかしわ餅を食べます。かしわ餅のかしわの葉は、新しい芽が出てこない古い葉が落ちないことから、家族が絶えないでいつまでも元気に続くようにという意味が込められています。
	7 ご飯 焼き餃子 切干大根煮 ※中華コーンスープ エネルギー 783 kcal たんぱく質 30.6g 脂質 23.4g アレルギー 卵 乳 小麦	8 ご飯 あじカレー風味焼き 鶏ささみ梅サラダ ※厚揚げの味噌汁 エネルギー 782 kcal たんぱく質 35.6g 脂質 25.3g アレルギー 乳 小麦	9 ご飯 ※肉じゃが ウィンナーオムレツ 小松菜胡麻和え 海苔の佃煮 エネルギー 760 kcal たんぱく質 35.2g 脂質 21.7g アレルギー 卵 乳 小麦	10 背割れコッペパン チキンカツ トマトソース ※かぼちゃのクリームシチュー エネルギー 827 kcal たんぱく質 33.1g 脂質 28.4g アレルギー 卵 乳 小麦	11 ご飯 鯖の味噌煮 シュウマイ ※たけのこ汁 エネルギー 748 kcal たんぱく質 31.9g 脂質 24.5g アレルギー 卵 乳 小麦 鯖
14 ソフト麺 ちくわ磯辺天ぷら ほうれん草ツナ和え ※肉うどん汁 エネルギー 804 kcal たんぱく質 32.4g 脂質 35g アレルギー 卵 乳 小麦	15 ご飯 ※鶏肉オイスター炒め 栃尾の油揚げ煮 フライドさつまいも エネルギー 801 kcal たんぱく質 29.3g 脂質 23.7g アレルギー 卵 乳 小麦	16 ご飯 赤魚塩焼 あさりと蓮根金平 ※ウィンナースープ のり玉ふりかけ エネルギー 746 kcal たんぱく質 37.5g 脂質 20.4g アレルギー 卵 乳 小麦	17 ご飯 ※八宝菜 ポテトチキンロール 酢の物 エネルギー 790 kcal たんぱく質 31.9g 脂質 24.5g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ	18 体育祭予行・準備 	
21 黒糖パン ロールキャベツ煮 ブロッコリーサラダ ※いか塩炒め マーガリン エネルギー 785 kcal たんぱく質 35.1g 脂質 27g アレルギー 卵 乳 小麦	22 ご飯 鯖竜田揚げ おろしあんかけ ひじきの煮物 ※どさんこ汁 エネルギー 776 kcal たんぱく質 33.5g 脂質 29.3g アレルギー 卵 乳 小麦 鯖	23 ご飯 ※親子煮 ミニドック 塩昆布和え エネルギー 789 kcal たんぱく質 34.6g 脂質 24.6g アレルギー 卵 乳 小麦	24 ご飯 ※カレー とんかつ 菜の花サラダ 手作りゼリー エネルギー 840 kcal たんぱく質 34g 脂質 28.6g アレルギー 卵 乳 小麦 かに	25 体育祭代休 	
28 ご飯 ピーマン肉詰め フライ マカロニケチャップソテー ※大根の味噌汁 エネルギー 780 kcal たんぱく質 37.3g 脂質 27.4g アレルギー 卵 乳 小麦	29 ご飯 オムレツ ホワイトソース 蓮根はさみ揚げ ※わかめスープ 小魚アーモンド エネルギー 768 kcal たんぱく質 34g 脂質 29.4g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ	30 ゆかりご飯 鮭の漬け焼き かぼちゃサラダ ※のっぺい汁 エネルギー 748 kcal たんぱく質 33.1g 脂質 22.7g アレルギー 卵 乳 小麦	31 ゆかりご飯 鮭の漬け焼き かぼちゃサラダ ※のっぺい汁 エネルギー 748 kcal たんぱく質 33.1g 脂質 22.7g アレルギー 卵 乳 小麦	○24日は親子丼に！ ○25日は手作りゼリー！ フルーツミックスゼリーの予定ですのでお楽しみに！！	

■ 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。

《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/kyusyokumenu.pdf>

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
1(月)	チーズインハンバーグ	豚肉、鶏肉、チーズ、卵、乳	キャベツ	小麦粉、パン粉、でんぷん、油
	ほうれん草のサラダ	卵、ハム	ほうれん草、人参	ドレッシング
	里芋味噌汁	味噌	里芋、人参、白菜、ねぎ	
2(火)	シーフードピラフ	えび、いか、あさり	玉ねぎ、グリーンピース、コーン、人参	油
	かぼちゃそぼろあんかけ	鶏肉	かぼちゃ	小麦粉、でんぷん、油
	ブロッコリードレッシング和え		ブロッコリー、カリフラワー	ドレッシング
	コンソメスープ	ベーコン	玉ねぎ、人参、じゃがいも	
	かしわ餅			かしわ餅
8(月)	焼き餃子	豚肉、卵、乳	ねぎ	小麦粉、でんぷん、油
	切干大根煮	油揚げ	切り干し大根、人参	
	中華コーンスープ	卵、わかめ	ねぎ、コーン	
9(火)	あじカレー風味焼き	あじ	キャベツ	カレー粉、油
	鶏ささみ梅サラダ	鶏肉	もやし、きゅうり、梅干し	
	厚揚げの味噌汁	厚揚げ、味噌	大根、大根菜、ねぎ、人参	
10(水)	肉じゃが	豚肉、こんにゃく	玉ねぎ、じゃがいも、人参	油
	ウィンナーオムレツ	ウィンナー、卵	玉ねぎ、人参、キャベツ、グリーンピース	
	小松菜胡麻和え	味噌	小松菜、人参	ごま
	海苔の佃煮	海苔の佃煮		
11(木)	背割れコッペパン	卵、乳		コッペパン
	チキンカツトマトソース	鶏肉	トマト、キャベツ	小麦粉、パン粉、でんぷん、油
	かぼちゃのクリームシチュー	ベーコン、卵、乳	かぼちゃ、玉ねぎ、人参	クリームシチュー素
12(金)	鯖の味噌煮	鯖、味噌		
	シュウマイ	豚肉、卵、乳	長ネギ、キャベツ	小麦粉、でんぷん、油
	たけのこ汁	油揚げ	筍、人参、わらび、山セリ、きくらげ、えのき	
15(月)	ソフト麺			ソフト麺
	ちくわ磯辺天ぷら	ちくわ、青のり		小麦粉、でんぷん、油
	ほうれん草ツナ和え	ツナフレーク	ほうれん草、人参	
	肉うどん汁	豚肉、油揚げ	長ネギ	
16(火)	鶏肉オイスター炒め	鶏肉	玉ねぎ、筍、ピーマン、人参	油
	栃尾の油揚げ煮	栃尾の油揚げ	なす、じゃがいも、玉ねぎ	
	フライドさつまいも		さつまいも	油
17(水)	赤魚塩焼き	赤魚		
	あさりと蓮根金平	あさり、こんにゃく	蓮根、人参	油
	ウィンナースープ	ウィンナー	玉ねぎ、じゃがいも、人参、コーン	
	のり玉ふりかけ	のり玉ふりかけ		
18(木)	八宝菜	豚肉、あさり、いか、エビ	白菜、玉ねぎ、筍、人参	油
	ポテトチキンロール	鶏肉、卵、乳	じゃがいも、キャベツ	小麦粉、でんぷん、油
	酢の物	わかめ	きゅうり、みかん	
22(月)	黒糖パン、マーガリン			黒糖パン、マーガリン
	ロールキャベツ煮	豚肉、鶏肉、卵、乳	キャベツ、玉ねぎ	小麦粉、パン粉、でんぷん、油
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー、カリフラワー、人参	
	いか塩炒め	いか	玉ねぎ、人参、水菜	油
23(火)	鯖竜田揚げおろしあんかけ	鯖		小麦粉、でんぷん、油
	ひじきの煮物	ひじき、油揚げ、大豆	人参	
	どさんこ汁	豚肉、味噌	玉ねぎ、人参、もやし、ねぎ、メンマ	
24(水)	親子煮	鶏肉、卵	玉ねぎ	
	ミニドック	ウィンナー、卵、乳		小麦粉、でんぷん、油
	塩昆布和え	のり玉ふりかけ		
25(木)	カレー	豚肉	玉ねぎ	カレールー、油
	とんかつ	豚肉、卵、乳	キャベツ	小麦粉、パン粉、でんぷん、油
	菜の花サラダ	卵、かにかま	菜の花、人参、コーン	ドレッシング
	手作りゼリー			ゼリー
29(月)	ピーマン肉詰めフライ	豚肉、卵、乳	ピーマン	小麦粉、パン粉、でんぷん、油
	マカロニケチャップソテー	ベーコン	玉ねぎ、人参	マカロニ、油
	大根の味噌汁	油揚げ、味噌	大根、大根菜、白菜	
30(火)	オムレツホワイトソース	卵、乳、あさり、いか、エビ	玉ねぎ	油、クリームシチュー素
	蓮根はさみ揚げ	豚肉、卵、乳	蓮根、人参、キャベツ	小麦粉、でんぷん、油
	わかめスープ	わかめ	玉ねぎ、ねぎ、人参	
	小魚アーモンド	小魚アーモンド		
31(水)	ゆかりご飯		ゆかり	
	鮭の漬け焼き	鮭		
	かぼちゃサラダ	ベーコン	かぼちゃ、人参、コーン、グリーンピース	マヨネーズ
	のっぺい汁	鶏肉、ちくわ、こんにゃく	大根、里芋、人参、ごぼう	