

2017  
**12**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



ご注文のお電話は朝8:00～17:00の間をお願いします。  
※当日のご注文、変更は9時までをお願いします。

◎お弁当330円  
◎おかずのみ240円  
◎ごはん大盛360円  
※ご飯の小盛(半量)承ります。  
ご注文時にお申し付けください。  
値引きはありませんのでご了承ください。

お願い  
土曜日・祝日のご注文は、休み前にお願い致します。

ご注文・お問い合わせ  
かりきょう  
フードサービス  
通話料無料  
0120(36)2400  
FAX 0257(45)2958  
URL  
http://www.karikyo.co.jp/lunchmenu.pdf  
新潟県刈羽郡刈羽村大字下高町566番地

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
<p>日に日に寒くなる今日この頃。体調を崩してはいませんか？しっかりと食事と休養をとり、免疫力を高めましょう！！</p> <p>新潟県産コシヒカリ 普通250g 420kcal 大盛340g 570kcal</p> <p><b>おすすめ!</b> ・12/15 (金) ゆかりご飯 ・12/22 (金) わかめご飯 ・12/25 (月) コーンご飯</p> <p>お楽しみに～!!</p>				<p>1 <b>とんかつ</b> いかと里芋の煮物 ごま和え きんぴら</p>  <p>エネルギー 431 kcal 食塩 3.8g</p>	<p>2</p>
<p>4 <b>チーズインハンバーグ</b> 鯖塩焼き 大学いも 切昆布の煮物</p>  <p>エネルギー 385 kcal 食塩 3.7g</p>	<p>5 <b>ササミカリカリフライ</b> 春雨中華炒め ブロッコリーしらす和え</p>  <p>エネルギー 406 kcal 食塩 3.5g</p>	<p>6 <b>カレー</b> コーンコロケ 煮びたし スパゲティマヨサラダ</p>  <p>エネルギー 448 kcal 食塩 4.1g</p>	<p>7 <b>鶏天きのこあんかけ</b> ミンチ巻 辛し和え 大根サラダ</p>  <p>エネルギー 401 kcal 食塩 3.6g</p>	<p>8 <b>鮭のちゃんちゃん焼風</b> ハムカツ 巾着煮 春菊ごまマヨ和え</p>  <p>エネルギー 388 kcal 食塩 3.7g</p>	<p>9</p>
<p>11 <b>すき焼きメンチ</b> 筑前煮 オクラ和え物 チンゲン菜クリームかけ</p>  <p>エネルギー 415 kcal 食塩 3.7g</p>	<p>12 <b>オムレツ ビーフシチューソース</b> チキンナゲット 信田巻煮 ごぼうサラダ</p>  <p>エネルギー 395 kcal 食塩 3.8g</p>	<p>13 <b>エビフライ&amp;イカフライ</b> 鶏団子スープ煮 海藻サラダ 胡麻和え</p>  <p>エネルギー 388 kcal 食塩 3.6g</p>	<p>14 <b>鯖の味噌煮</b> 豚の唐揚 こんにやく煮 スナップエンドウ和え</p>  <p>エネルギー 432 kcal 食塩 3.7g</p>	<p>15 <b>油淋鶏</b> 焼売 春雨サラダ 玉子チリソース炒め</p>  <p>エネルギー 425 kcal 食塩 3.7g</p>	<p>16</p>
<p>18 <b>さわら竜田もやしあん</b> お好み焼き 焼きそば 大根煮物</p>  <p>エネルギー 374 kcal 食塩 3.3g</p>	<p>19 <b>豚肉柳川風煮</b> ホタテ風味フライ 酢の物 いんげん和え物</p>  <p>エネルギー 420 kcal 食塩 3.7g</p>	<p>20 <b>肉団子甘酢和え</b> 納豆 オムレツ 切干大根のサラダ</p>  <p>エネルギー 368 kcal 食塩 3.3g</p>	<p>21 <b>串カツ&amp;春巻き</b> かぼちゃそぼろあんかけ ほうれん草海苔酢和え</p>  <p>エネルギー 418 kcal 食塩 4.1g</p>	<p>22 <b>ぶりの照り焼き</b> 肉野菜味噌炒め カレーポテト がんも煮</p>  <p>エネルギー 409 kcal 食塩 3.8g</p>	<p>23</p>
<p>25 <b>チキンソテー クリームソースかけ</b> マカロニケチャップ炒め 海鮮サラダ ミニドック コーンご飯</p>  <p>エネルギー 442 kcal 食塩 3.6g</p>	<p>26 <b>ピーマン肉詰めフライ</b> パンパンジーサラダ ひじきの煮物 メンマ炒め</p>  <p>エネルギー 381 kcal 食塩 3.7g</p>	<p>27 <b>白身魚キムチソース</b> 揚げ餃子 玉こんにやく煮 菜の花和え物</p>  <p>エネルギー 392 kcal 食塩 3.6g</p>	<p>28 <b>鶏の唐揚げ</b> ロールキャベツ煮 なす味噌炒め サラダ</p>  <p>エネルギー 410 kcal 食塩 3.6g</p>	<p>来年は1月4日(木)より ご注文を承ります。 宜しくお願い致します。</p> 	