

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



◎混ぜご飯の日

10/17 (水) ゆかりご飯

お楽しみに~!!

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。

お願い

土曜日・祝日の
ご注文は、休前に
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
1 旨辛チキン なす味噌炒め 山菜の煮物 昆布和え  エネルギー 430 kcal 塩分 3.8 g	2 チンジャオロース 春巻き 玉子焼き ビーンズサラダ  エネルギー 418 kcal 塩分 3.6 g	3 鯖の味噌煮 ミニメンチカツ しその実和え 切干大根煮  エネルギー 370 kcal 塩分 3.9 g	4 ハーブササミフライ かぼちゃコロッケ いかオイスター炒め  エネルギー 421 kcal 塩分 3.7 g	5 白身魚天ぷら甘酢あん 豆腐チゲ煮 焼売 大根サラダ  エネルギー 411 kcal 塩分 3.8 g	6 お
8 祝 体育の日 お楽しみメニュー 	9 チーズインハンバーグ 小松菜油炒め ツナ和え 青のりポテト  エネルギー 395 kcal 塩分 3.7 g	10 カツカレー シーザーサラダ 信田巻煮 昆布豆煮  エネルギー 456 kcal 塩分 3.9 g	11 酢豚 海鮮チヂミ もやしナムル 白菜の煮びたし  エネルギー 428 kcal 塩分 3.7 g	12 ししゃもフライ 玉子サラダフライ 里芋のそぼろあんかけ  エネルギー 407 kcal 塩分 3.7 g	13 し
15 さんま蒲焼 高野豆腐煮 野菜ミンチ巻 ほうれん草のおひたし  エネルギー 380 kcal 塩分 3.4 g	16 肉団子きのこクリームソース いか天ぷら ふき煮もの 小松菜と大豆のサラダ  エネルギー 417 kcal 塩分 3.7 g	17 ぶりの七味焼 コロッケ ビーフソテー きくらげ昆布 ゆかりご飯  エネルギー 421 kcal 塩分 3.7 g	18 キャバツメンチカツ 金平ごぼう かぼちゃ煮 ツナサラダ  エネルギー 425 kcal 塩分 3.5 g	19 オムレツデミソース ミニ串カツ がんも煮 ジャーマンポテト  エネルギー 418 kcal 塩分 3.4 g	20 ×
22 鶏の唐揚げ ポトフ風煮 胡麻和え 切昆布の煮物  エネルギー 380 kcal 塩分 3.4 g	23 白身魚のアクアパッツァ風 肉じゃが 揚げ餃子 春雨の和え物  エネルギー 388 kcal 塩分 3.7 g	24 エビカツタルタルソース付 ロールキャバツ煮 海苔酢和え 車麩煮  エネルギー 395 kcal 塩分 3.8 g	25 焼肉 豆腐ステーキ 煮びたし 味付けめかぶ  エネルギー 436 kcal 塩分 4 g	26 鯖竜田おろしソース 中華焼売 蓮根炒め 白菜たくあんサラダ  エネルギー 415 kcal 塩分 3.7 g	27
29 チーズコロッケ 筑前煮 オムレツ いんげん味噌炒め  エネルギー 482 kcal 塩分 3.5 g	30 シーフードカレー 挟み揚げ 鶏ささみサラダ おひたし  エネルギー 419 kcal 塩分 4 g	31 照り焼きハンバーグ おでん風煮 ナムル ミニアメリカンドック  エネルギー 395 kcal 塩分 3.8 g	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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。 ■ ご飯のエネルギーは含まれておりません。 		
新潟県産コシヒカリ 普通250g 420kcal 大盛340g 570kcal 			※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。		