

2018 真心込めた手作りの味をお届けします

# 6月 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。

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。

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.karikyoo.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><b>おすすめ!</b></p> <p>6/13 (水) ゆかりご飯 </p> <p>6/28 (木) わかめご飯 </p> <p>お楽しみに~!!</p> <p>■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。</p>		<p><b>食中毒防止にご協力ください</b></p> <p>直射日光のあたらない所で保管し、配達後はなるべく午後2時までに召し上がりください。</p>			<p>1 <b>味噌カツ</b>                  鯖の塩焼き 大根の煮物                  青菜の昆布和え</p>  <p>エネルギー 435 kcal                  食塩 3.8 g</p>	2
<p>4 <b>油淋鶏</b>                  ほうれん草のソテー                  納豆 ふきの煮物</p>  <p>エネルギー 401 kcal                  食塩 3.6 g</p>	<p>5 <b>カレーコロッケ</b>                  いかの酢の物                  ちぎりあげ煮 サラダ</p>  <p>エネルギー 426 kcal                  食塩 3.8 g</p>	<p>6 <b>豚キムチ炒め</b>                  蓮根肉詰めフライ                  がんも煮 おひたし</p>  <p>エネルギー 411 kcal                  食塩 3.8 g</p>	<p>7 <b>ささみフライ</b>                  春巻き 菜の花あさり煮                  春雨サラダ</p>  <p>エネルギー 408 kcal                  食塩 3.7 g</p>	<p>8 <b>白身魚もやしあん</b>                  揚げ餃子 もずく和え                  カリフラワーカレー炒め</p>  <p>エネルギー 395 kcal                  食塩 3.6 g</p> <p>ふりかけ付き</p>	9	
<p>11 <b>目玉焼ハンバーグ</b>                  つみれの煮物 金平                  ブロッコリーしらす和え</p>  <p>エネルギー 420 kcal                  食塩 3.6 g</p>	<p>12 <b>ゆで鶏薬味ソース</b>                  さつまいもスティック                  大根菜味噌炒め</p>  <p>エネルギー 387 kcal                  食塩 3.6 g</p>	<p>13 <b>鯖の塩焼き</b>                  カニ風味コロッケ                  豆サラダ 玉コン煮</p> <p>ゆかりご飯</p>  <p>エネルギー 395 kcal                  食塩 3.5 g</p>	<p>14 <b>麻婆豆腐</b>                  ミニ串カツ ごぼ天煮                  青菜の海苔酢和え</p>  <p>エネルギー 410 kcal                  食塩 3.7 g</p>	<p>15 <b>枝豆コロッケ</b>                  厚揚げの旨煮                  大根サラダ 胡麻和え</p>  <p>エネルギー 405 kcal                  食塩 3.8 g</p>	16	
<p>18 <b>カリカリササミ揚げ</b>                  ウィンナーソテー                  信田巻煮 佃煮</p>  <p>エネルギー 435 kcal                  食塩 3.7 g</p>	<p>19 <b>豚肉なすピリ辛炒め</b>                  いか野菜カツ 里芋煮                  チンゲン菜クリームかけ</p>  <p>エネルギー 418 kcal                  食塩 3.9 g</p>	<p>20 <b>鯆のトマトソース</b>                  はさみ揚げ おろし和え                  ゴーヤチャンプル</p>  <p>エネルギー 410 kcal                  食塩 3.7 g</p>	<p>21 <b>チーズコロッケ</b>                  筑前煮 ツナサラダ                  煮びたし</p>  <p>エネルギー 396 kcal                  食塩 3.8 g</p>	<p>22 <b>肉団子チリソース和え</b>                  金平ごぼう 海藻サラダ                  かぼちゃの煮物</p>  <p>エネルギー 415 kcal                  食塩 3.6 g</p>	23	
<p>25 <b>チキンステーキ</b>                  マスタードソース                  いか塩炒め 巾着煮                  青のりポテト</p>  <p>エネルギー 408 kcal                  食塩 3.6 g</p>	<p>26 <b>餃子フライ</b>                  オムレツ 大根ツナ煮                  野菜のナムル</p>  <p>エネルギー 421 kcal                  食塩 3.7 g</p>	<p>27 <b>カツカレー</b>                  ロールキャベツ煮                  ササミの梅和え</p>  <p>エネルギー 435 kcal                  食塩 4.1 g</p>	<p>28 <b>ぶりの味噌焼き</b>                  肉じゃが                  揚げ焼売 蓮根炒め</p> <p>わかめご飯</p>  <p>エネルギー 390 kcal                  食塩 3.7 g</p>	<p>29 <b>鶏の天ぷら</b>                  牛肉炒め おひたし                  切干大根サラダ</p> <p>天つゆ付き</p>  <p>エネルギー 415 kcal                  食塩 3.6 g</p>	30	