

2024  
4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

**ご進級  
おめでとうございます！**

新年度を迎えました。  
新たな希望を胸いっぱいにくらませている  
ことと思います。  
今年度もおいしいお弁当をお届けできるよう、  
社員一同、力を合わせてがんばります。

月	火	水	木	金
	9 ご飯 ちらし寿司 鶏の照り焼き 胡麻和え すまし汁 *  エネルギー 297 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	10 ご飯 ハムカツ 大根のピリ辛炒め オーロラサラダ ごま高菜  エネルギー 304 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	11 ご飯 * 春野菜カレー グラタンフライ わかめちくわ和え  エネルギー 324 kcal アレルギー 卵 乳 小麦 エビ	12 ご飯 鶏の唐揚げ 春雨の五目炒め 小松菜サラダ 茎わかめ  エネルギー 279 kcal アレルギー 卵 乳 小麦
15 ご飯 オムレット ベーコンクリームソース 菜の花炒め ツナサラダ きくらげ昆布  エネルギー 261 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	16 ご飯 牛肉コロッケ チンジャオロース ブロッコリーサラダ がんもの煮物  エネルギー 272 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	17 ご飯 焼き鯖の おろしソース きんぴらごぼう ピーナッツ和え 梅ザーサイ  エネルギー 289 kcal アレルギー 卵 乳 小麦 落花生	18 ご飯 ピーマン肉詰め フライ 切干大根の煮物 昆布和え ポテトサラダ  エネルギー 290 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	19 ご飯 とんかつ 玉子とじ風 厚揚げの味噌炒め ごま酢和え のり佃煮  エネルギー 371 kcal アレルギー 卵 乳 小麦
22 ご飯 春巻き・つくね焼 ウィンナー野菜炒め 小松菜かまぼこ和え 千切りザーサイ  エネルギー 276 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	23 ご飯 * ハッシュドポーク ハムチーズフライ 花野菜サラダ  エネルギー 305 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	24 ご飯 エビカツ タルタルソース 大根のそぼろ煮 ピリ辛もやし 金時豆  エネルギー 268 kcal アレルギー 卵 乳 小麦 エビ	25 コッペパン・いちごジャム * ハンバーグ チリソース シーザーサラダ わかめスープ  エネルギー 552 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	26 ご飯 アジフライ ごぼうしぐれ煮 菜の花かにかま中華和え 焼売  エネルギー 265 kcal アレルギー 卵 乳 小麦 カニ
29 昭和の日 	30 ご飯 油淋鶏 ひじき煮 胡麻和え マカロニサラダ  エネルギー 273 kcal アレルギー 卵 乳 小麦	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p> ← このマークは、 盛付けがあります。 (※印を盛付けます)</p> <p> ← スプーンが付きます。</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。</p> <p>■ 写真はイメージです。</p> </div>		

栄養表示には



《ご飯 230g》

エネルギー 386kcal  
たんぱく質 5.8g  
脂質 0.7g



《牛乳 200ml》

エネルギー 138kcal  
たんぱく質 6.8g  
脂質 7.8g



牛乳は  
毎日つきます！

が含まれていません。