

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

月 火 水 木 金 一口メモ

ご入学・ご進級おめでとうございます！

1年生が入学し、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。  
1年間よろしくお願ひいたします。



○たけのこ  
4~5月が旬のたけのこは食物繊維が豊富でヘルシーな食材です。また、体内塩分バランスを整えるカリウムも多く含みます。



○さわら(鯖)  
魚へんに春で鯖と書きますが、3~5月の産卵時期に海に集まってきて春を知らせてくれるからだそうです。DHA、EPAも多く含み1年中おいしい魚です。



【旬の野菜】

- ・アスパラガス
- ・スナップえんどう
- ・キャベツ・じゃがいも
- ・セロリ・ごぼう
- ・ぜんまい、わらび
- こごみ等の山菜



食事のマナーを身につけましょう

- ・姿勢を正そう
- ・箸を正しく持とう
- ・口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう
- ・感謝の気持ちを忘れないようにしましょう



■献立は、仕入れの都合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。

	9 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 たんぱく質 17.3g 脂質 14g アレルギー 卵 乳 小麦	10 ご飯 ハムカツ オーロラサラダ 根菜スープ * エネルギー 329 kcal たんぱく質 11.3g 脂質 17.1g 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 たんぱく質 12g 脂質 11.1g 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 * キャベツの味噌汁 エネルギー 309 kcal たんぱく質 20.4g 脂質 11.3g アレルギー 卵 乳 小麦	
15 ご飯 オムレツ ベーコンクリームソース ツナサラダ 豆腐スープ * エネルギー 276 kcal たんぱく質 13.7g 脂質 16.2g 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 * 中華コーンスープ エネルギー 296 kcal たんぱく質 9.9g 脂質 10.9g 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 鶏団子汁 エネルギー 276 kcal たんぱく質 19.4g 脂質 12.9g アレルギー 卵 乳 小麦	18 ご飯 ピーマン肉詰め フライ * 切干大根の煮物 具だくさん味噌汁 エネルギー 337 kcal たんぱく質 20.9g 脂質 17.3g アレルギー 卵 乳 小麦	19 ご飯 とんかつ 玉子とじ風 * ごま酢和え キムチ汁 エネルギー 353 kcal たんぱく質 22.2g 脂質 19.5g アレルギー 卵 乳 小麦	
22 ご飯 春巻き・つくね焼 * 小松菜かまぼこ和え ポトフ風スープ エネルギー 312 kcal たんぱく質 11.1g 脂質 18.7g 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 たんぱく質 19.2g 脂質 16.8g アレルギー 卵 乳 小麦	24 ご飯 エビカツ タルタルソース * ピリ辛もやし けんちん汁 エネルギー 262 kcal たんぱく質 15.9g 脂質 11g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ	25 コッパン・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 たんぱく質 19.1g 脂質 12.7g アレルギー 卵 乳 小麦	26 ご飯 アジフライ * 菜の花かにかま中華和え 厚揚げうま煮 エネルギー 299 kcal たんぱく質 12.9g 脂質 10g 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 ニラ玉スープ エネルギー 338 kcal たんぱく質 21.9g 脂質 15.1g アレルギー 卵 乳 小麦	<p>あたたかい汁ものを提供します！</p> <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>			

栄養表示には



《ご飯 210g》

エネルギー 353kcal  
たんぱく質 5.3g  
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。

2024

真心込めた手作りの味をお届けします

4月

かりきょうのランチメニュー

《材料表》

※使用食材（アレルギー食材） ※牛乳は毎日付きます

日 (曜)	献立名	使用食品			
		体をつくる	熱や力となる	体の調子を整える	その他
9日 (火)	鶏の照り焼き 胡麻和え ちらし寿司 すまし汁	かまぼこ チキンステーキ ちらし寿司の素 わかめ 錦糸卵 青のり 豆腐	マカロニ	ほうれん草 人参 長ネギ	塩 胡麻和えの素 醤油
10日 (水)	ハムカツ オーロラサラダ 根菜スープ	ハムカツ 豚ひき肉	マヨネーズ 油	カリフラワー キャベツ ごぼう ブロッコリー れんこん 人参 大根	ケチャップ 醤油 料理酒
11日 (木)	春野菜カレー グラタンフライ わかめちくわ和え	グラタン風フライ わかめ 竹輪 豚小間	じゃがいも 青じそドレッシング 油	えだまめ キャベツ たけのこ 玉ねぎ 人参 アスパラ	カレー粉 ジャワカレー粉 レーク バーモントカレー粉 レーク
12日 (金)	鶏の唐揚げ 春雨の五目炒め キャベツの味噌汁	鶏唐揚げ 豚小間 厚揚げ	ごま油 春雨 上白糖	キャベツ 小松菜 たけのこ ピーマン レモン汁 玉ねぎ 人参	醤油 味噌 料理酒
15日 (月)	オムレツ ベーコンクリームソース ツナサラダ 豆腐スープ	オムレツ ソーセージ ツナフレーク ベーコン 豆腐	イタリアンドレッシング	オクラ キャベツ 玉ねぎ 人参	クリームシチューフレーク こしょう コンソメ 塩
16日 (火)	牛肉コロッケ チンジャオロース 中華コーンスープ	ベーコン 牛肉コロッケ 豚小間	ごま油 油	キャベツ コーン たけのこ チンゲン菜 ピーマン 玉ねぎ 人参	オイスターソース こしょう 塩 醤油 中華味
17日 (水)	焼き鯖のおろしソース きんぴらごぼう 鶏だんご汁	さつま揚げ 鯖 肉団子	上白糖 白滝	ごぼう 小松菜 人参 大根 長ネギ	みりん 塩 醤油 大根おろしソース 料理酒
18日 (木)	ピーマン肉詰めフライ 切干大根の煮物 具だくさん味噌汁	ピーマン肉詰めフライ 豆腐 豚小間 油揚げ	じゃがいも 上白糖 油	キャベツ 人参 切干大根 長ネギ 椎茸	みりん 醤油 味噌
19日 (金)	とんかつ玉子とじ風 ごま酢和え キムチ汁	トンカツ 竹輪 豚小間 卵	すりごま 上白糖 油	ニラ ブロッコリー もやし 玉ねぎ 人参 長ネギ 白菜	キムチの素 みりん 穀物酢 醤油
22日 (月)	春巻き つくね焼き 小松菜 かまぼこ和え ポトフ風スープ	かまぼこ ソーセージ れんこん つくね 春巻き	じゃがいも マヨネーズ 油	キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ 小松菜 人参	こしょう コンソメ 塩
23日 (火)	ハッシュドポーク ハムチーズフライ 花野菜サラダ	ハムチーズフライ 豚小間	レモンドレッシング 油	カリフラワー キャベツ ブロッコリー マッシュルーム 玉ねぎ 人参	ハヤシフレーク
24日 (水)	エビカツ タルタルソース ピリ辛もやし けんちん汁	エビカツ 鶏もも小間 豆腐	ごま油 こんにゃくタルタルソース 里芋	キャベツ ごぼう もやし 小松菜 人参 大根	七味唐辛子 醤油 料理酒
25日 (木)	ハンバーグ チリソース シーザーサラダ コッペパン いちごジャム わかめスープ	かまぼこ ハンバーグ ベーコン わかめ 豆腐	コッペパン ごま油 シーザードレッシング ジャム マカロニ	オクラ キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー 長ネギ	こしょう コンソメ チリソース 塩
26日 (金)	アジフライ 菜の花とかにかまの中華和え 厚揚げのうま煮	アジフライ かにかま 厚揚げ	ごま油 中華ドレッシング	キャベツ 玉ねぎ 菜の花 人参 椎茸 白菜	ソース 醤油 料理酒
30日 (火)	油淋鶏 ひじき煮 ニラ玉スープ	ひじき ベーコン 大豆水煮 鶏唐揚げ 油揚げ 卵	ごま油 上白糖	ニラ 玉ねぎ 人参 長ネギ	こしょう みりん 塩 醤油 中華味

平均栄養価

エネルギー 324kcal

たんぱく質 16.5g

脂質 14.3g

食塩 3.1g