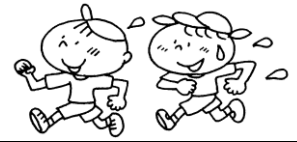


まりむオリジナルランチメニュー



10月

「Well-being」の食育を目指して

	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
献立		鶏飯 (けいはん) 車麩とじゃが芋 炊き合わせ	 おべんとう	さんまご飯 お麩のおつゆ 大学芋	午前保育
エネルギー タンパク質		370kcal 18.7 グラム		365kcal 10.1 グラム	
	7	8	9	10	11
献立	振替休日	マーボーなす丼 豚肉と具だくさん汁 りんご	 おべんとう	焼きそば五目 あんかけ きのこたっぷり汁 おにぎり	しめじご飯 素麺のおつゆ チキン南蛮 かぼちゃのサラダ
エネルギー タンパク質		327kcal 11.1 グラム		347kcal 10.0 グラム	339kcal 11.6 グラム
	14	15	16	17	18
献立	体育の日	ご飯 豆腐の味噌汁 さつま芋かき揚げ 大豆とひじきの煮物	 おべんとう	チャンポン 鶏味噌おにぎり 人参サラダ	カラフルチャーハン マカロニスープ ひじきサラダ オレンジ
エネルギー タンパク質		375kcal 9.1 グラム		314kcal 11.1 グラム	324kcal 10.4 グラム
	21	22	23	24	25
献立	ご飯 大根と油揚げの 味噌汁 鮭の照り焼き 昆布の炒め煮	カレーライス コールスローサラダ	 おべんとう	ささげ豆ご飯 さつま芋の味噌汁 鯖のカレー香り揚げ 白和え	ご飯 かき卵汁 肉豆腐 白菜胡麻和え
エネルギー タンパク質	302kcal 14.4 グラム	425kcal 10.0 グラム		363kcal 12.8 グラム	310kcal 12.9 グラム
	28	29	30	31	
献立	ご飯 わかめの味噌汁 赤魚の煮付け 切干大根の炒め煮	けんちんうどん ぜんざい	 おべんとう	ご飯 かぼちゃスープ 鶏もも唐揚げ 甘酢あん かぼちゃプリン	
エネルギー タンパク質	304kcal 11.9 グラム	273kcal 11.1 グラム		365kcal 11.7 グラム	

『早寝・早起き・朝ごはん』

きちんと出来ているかな!?

