

まりふオリジナルランチメニュー



	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
献立	午前保育	午前保育	おべんとう	冷汁ご飯 かぼちゃの含め煮 オレンジ	塩麴入り枝豆ご飯 キャベツと肉団子の スープ じゃが芋の味噌煮 キャロット寒天
エネルギー タンパク質				250kcal 10.9 グラム	333kcal 15.8 グラム
	9	10	11	12	13
献立	さつまいもご飯 玉葱の味噌汁 鯖の梅みそ煮 胡瓜とトマトの 甘酢和え	ご飯 にらのお吸い物 肉味噌豆腐 人参のきんぴら	おべんとう	きつねうどん ゆかりおにぎり キャベツの胡麻和え	ご飯 冬瓜の味噌汁 鶏カツ マカロニサラダ 白玉すんだ和え
エネルギー タンパク質	322kcal 12.4 グラム	295kcal 11.1 グラム		308kcal 11.3 グラム	366kcal 12.0 グラム
	16	17	18	19	20
献立	敬老の日	大豆入りカレー 秋芳梨	おべんとう	ご飯 トマトスープ チャプチェ 冷奴	ちらし寿司 おふの澄まし汁 鶏もものさっぱり煮 モンブランケーキ
エネルギー タンパク質		439kcal 10.1 グラム		338kcal 10.2 グラム	354kcal 10.6 グラム
	23	24	25	26	27
献立	秋分の日	中華丼 ワンタンスープ りんご	おべんとう	肉うどん 菜めし 高野豆腐の煮物	ビビンバ風ご飯 きのこのスープ フルーツヨーグルト
エネルギー タンパク質		351kcal 12.0 グラム		303kcal 10.4 グラム	304kcal 10.6 グラム
	30				
献立	ご飯 さつまいも汁 鮭のマリネ ひじきのサラダ				
エネルギー タンパク質	314kcal 12.7 グラム				

☆まりふランチ 旬の食材☆

梨・さつまいも・鮭・りんご・かぼちゃ