

ナルランチメニュー



の食育を目指して

	月	火	水	木	金
					1
献立					大根ご飯 豆腐の味噌汁 タラの パリパリポテト揚げ リンゴゼリー
エネルギー タンパク質					385kcal 11.2 グラム
	4	5	6	7	8
献立	振替休日	中華どんぶり 春雨スープ 柿	おべんとう	きつねうどん さつま芋の茶巾絞り おにぎり	ご飯 玉葱の味噌汁 お好み焼き さつま揚げと 昆布の煮物
エネルギー タンパク質		309kcal 10.5 グラム		371kcal 11.1 グラム	310kcal 10.2 グラム
	11	12	13	14	15
献立	麦ご飯 大根の味噌汁 チキンカツ ポテトサラダ	秋刀魚の ひつまぶしご飯 お麩のおつゆ ほうれん草の 煮びたし 大学芋	おべんとう	かき玉うどん 五目炊き込みご飯 高野豆腐の煮物	ご飯 和風ポトフ 鮭のチャンチャン焼き かぶの浅漬け
エネルギー タンパク質	406kcal 13.4 グラム	418kcal 10.8 グラム		352kcal 14.0 グラム	274kcal 12.5 グラム
	18	19	20	21	22
献立	ご飯 水菜の味噌汁 肉じゃが スパゲティサラダ	カレーライス 大豆サラダ バナナ	おべんとう	ご飯 ほうれん草のスープ 八宝菜 もやしのナムル	小松菜の クリームスパゲティ さつま芋の安倍川もち
エネルギー タンパク質	337kcal 10.4 グラム	408kcal 11.5 グラム		323kcal 10.5 グラム	369kcal 10.5 グラム
	25	26	27	28	29
献立	ご飯 小松菜のおつゆ 肉味噌豆腐 大豆と南瓜のサラダ	ホットドッグ クリームシチュー ツナサラダ	おべんとう	チャンポン おにぎり 大根の酢味噌和え	ご飯 にらのお吸い物 豆腐ハンバーグ 人参とセロリのきんぴら
エネルギー タンパク質	351kcal 13.7 グラム	312kcal 12.6 グラム		311kcal 11.9 グラム	303kcal 11.4 グラム

11月8日は『イイハの日』です。

☆ひとくち 15～30回は噛みましょう！

あごの骨や筋肉が発達すると、言葉の発音がはっきりします。

☆歯磨きも忘れずに！

