

ナールランチメニュー



Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
献立	午前保育	午前保育	 おべんとう	まめまめがらがら オレンジゼリー	ご飯 キャベツのペースト ホウレンソウかぼちゃコロッケ なすと麩の煮物
エネルギー タンパク質				410kcal 11.1 グラム	394kcal 10.9 グラム
	8	9	10	11	12
献立	梅のさっぱりご飯 高野豆腐の味噌汁 鯖の竜田揚げ がらがら野菜の中華和え	ご飯 にら玉スープ 豆腐のてりてり きのこ焼き 南瓜の鶏そぼろあん	 おべんとう	ご飯 冬瓜の味噌汁 たらこのピザ焼き りんご入りマロンサラダ	具だくさんうどん わかめおにぎり ブロッコリーの胡麻サラダ
エネルギー タンパク質	393kcal 13.0 グラム	308kcal 10.7 グラム		305kcal 11.9 グラム	313kcal 10.1 グラム
	15	16	17	18	19
献立	敬老の日	トマトたっぷりハヤシライス まめまめサラダ	 おべんとう	ご飯 野菜たっぷりトマトスープ 牛肉のスタミナ炒め ひんやり奴	五目散らし寿司 おくらのおにぎり汁 鶏のグーテからあげ あんみつ
エネルギー タンパク質		382kcal 13.8 グラム		320kcal 11.7 グラム	308kcal 11.6 グラム
	22	23	24	25	26
献立	野菜たっぷりあんの 中華丼 ひじきと玉子のスープ みかんサラダ	秋分の日	 おべんとう	あったかにゆうめん 菜めしのおにぎり 里芋たこ焼き風	ビビンバ風元気ご飯 きのこたっぷりスープ フルーツヨーグルト
エネルギー タンパク質	310kcal 11.6 グラム			362kcal 10.6 グラム	301kcal 10.6 グラム
	29	30			
献立	ご飯 具だくさんの さつま汁 魚のかけそば ひじきサラダ	マボロ - なす丼 春雨つるつるスープ バナナ			
エネルギー タンパク質	351kcal 12.7 グラム	354kcal 10.3 グラム			

☆まりふランチ 旬の食材☆

さつまいも・鮭・りんご・かぼちゃ