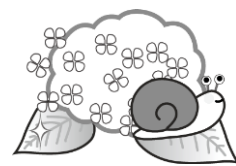


# まじふオリジナルランチメニュー

「Well-being」の食育を目指して



## 6月

月	火	水	木	金
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
ごはん じゃが芋のみそ汁 もちもち豆腐 マカロニソテー  エネルギー：293kcal	ごはん 野菜コロコロトマトスープ 牛肉と春雨のチャフチ風 ひんやり奴  エネルギー：320kcal	野菜たっぷり チャンポン ゆかりおにぎり 切り干し大根と ツナのサラダ  エネルギー：306kcal	夏野菜の カラフルカレー 野菜の さっぱり和え  エネルギー：379kcal	ごはん たまねぎと豆腐のおつゆ ポークチャップ ほくほくポテトサラダ  エネルギー：324kcal
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
ひじきの元気 スパゲティ かきたまスープ キャロットオレンジ  エネルギー：328kcal	ごはん 小松菜のおつゆ 豆腐ステーキの あんかけ まめまめサラダ  エネルギー：411kcal	おべんとう 	ふわふわ卵うどん ひじきごはんの おにぎり 五目きんぴら  エネルギー：304kcal	あじのごはん ほうれん草の味噌汁 豆腐のわかめあんかけ 油揚げときゅうりの 胡麻和え  エネルギー：319kcal
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
ごはん そうめんの ツルツル味噌汁 さばの竜田揚げ 高野豆腐のほっくり煮  エネルギー：325kcal	ごはん コーンたっぷり ポタージュスープ ふわふわハンバーグ フルティーマカロニサラダ  エネルギー：360kcal	ごはん もやしの味噌汁 ほくほく肉じゃが 小松菜彩り和え  エネルギー：296kcal	パワフル 麻婆なす丼 ふわふわ卵スープ 中華風ナムル  エネルギー：325kcal	鮭ときゅうりの カナルちらし オクラのとろみ汁 鶏のジューシーから揚げ みかんミルクゼリー  エネルギー：332kcal
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
かき揚げうどん ゆかりおにぎり トマト  エネルギー：341kcal	枝豆とコーンの夏ごはん 野菜たっぷり 和風ポトフ さわらの味噌コロッケ フルーツ寒天 エネルギー：305kcal	おべんとう 	野菜たっぷり あんの中華丼 春雨つるりんスープ バナナ  エネルギー：308kcal	ごはん オクラのトマト味噌汁 鶏のこってり照り焼き ひじきサラダ  エネルギー：309kcal
<b>29</b>	<b>30</b>			
ひんやりうどん 鮭おにぎり ごまポテト  エネルギー：288kcal	ごはん 焼きなすのお吸い物 豚のモチ生姜焼き ひじきの煮物  エネルギー：272kcal			

### ☆6月の旬の食材☆

新じゃが・らっきょう・ズッキーニ・びわ・さくらんぼ・アジ

アジに含まれるDHAで脳細胞が活性化！記憶力アップが期待できます。

から揚げにして南蛮漬にすると、骨ごと食べてカルシウムの吸収もアップ！