

まりふオリジナルランチメニュー

「Well-being」の食育を目指して



9月

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	<始業式>	<午前保育>	まめまめがらがらー オレンジゼリー エネルギー：410kcal	ごはん パスタスープ チキンごぼう 元気サラダ エネルギー：363cal
7	8	9	10	11
ごはん そうめんのツルみそ汁 さばの塩焼き 杓杓和風ポテトサラダ エネルギー：315kcal	ごはん にら玉スープ 揚げ豆腐とろーり 野菜あんかけ かぼちゃ杓杓煮 エネルギー：311kcal	おべんとう 	ごはん 冬瓜のみそ汁 魚のピザ焼き ひじきと切干煮 エネルギー：303kcal	鶏ごぼううどん わかめおにぎり 豆とマカヒのきなこ和え エネルギー：362kcal
14	15	16	17	18
ごはん さつまいものみそ汁 パワフル豆腐 切干サラダ エネルギー：360kcal	にんじんとコーンのごはん マカロニスープ ふわふわナゲット かぼちゃプリン エネルギー：315kcal	さんまの蒲焼丼 おくらのトマト汁 おからサラダ エネルギー：409kcal	あったかにゆうめん 菜めしのおにぎり さといもたこやき風 エネルギー：361kcal	ひじきと豆の元気ごはん 高野豆腐の 具だくさんみそ汁 鮭のタルタル焼き 芋ようかん エネルギー：301kcal
21	22	23	24	25
<敬老の日>	<国民の休日>	<秋分の日>	根菜とトマトの ハヤシライス まめまめサラダ エネルギー：390kcal	ごはん 豆腐のみそ汁 揚げ鶏のさっぱり味噌煮 さといもの味噌煮物 エネルギー：300kcal
28	29	30		
ごはん 具だくさんのさつま汁 ししゃものかきフライ ひじきサラダ エネルギー：358kcal	なすと豆腐マホー井 春雨つるつるスープ バナナ エネルギー：304kcal	おべんとう 		

☆9月の旬の食材☆

なす・さといも・なし・ぶどう・さんま・さけ

鮭ってなぜ赤いの？ それは身に「アスタキサンチン」という赤い色素が含まれているから。免疫力を高め、自然治癒力を高める効果があります！