

まりむオリジナルランチメニュー

「Well-being」の食育を目指して



10月

月	火	水	木	金
			1	2
			ごはん 豆腐のおつゆ りん南蛮風外丸添え あべかわマカロニ エネルギー：405kcal	<午前保育>
5	6	7	8	9
<振替休日>	鶏甘辛丼ぶり きのこスープ りんごゼリー エネルギー：325kcal	ごはん 里芋の杓杓みそ汁 もちもち豆腐 うどんサラダ エネルギー：333kcal	ごはん けんちん風みそ汁 さつまいもの かかき揚げ 大豆とひじきの煮物 エネルギー：401kcal	野菜たっぷりちゃんぽん 新米の塩おにぎり 切り干し大根と ツナのサラダ エネルギー：303kcal
12	13	14	15	16
<体育の日>	高野豆腐入りカレー 根菜ゴマサラダ エネルギー：414kcal	おべんとう 	ごはん もやしとベーコンの みそ汁 鯖のてりてり焼き 里芋かにあんかけ エネルギー：301kcal	焼きそば五目あんかけ ゆかりおにぎり あったかぜんざい エネルギー：389kcal
19	20	21	22	23
高野豆腐そぼろごはん さつまいもの甘いみそ汁 切干大根の煮物 エネルギー：340kcal	ごはん かきたま汁 肉豆腐すき焼き風 もやしとキャマヨ和え エネルギー：340kcal	さんまひつまぶし風ごはん 豚と根菜のみそ汁 ひじきと野菜の白和え キャロット寒天 エネルギー：391kcal	ごはん 大根のお吸い物 豆腐とそぼろあん かぼちゃのわらじ煮 エネルギー：303kcal	ミーツースパゲティ おいものクリームスープ 豆腐のもちもちドーナツ りんご エネルギー：408kcal
26	27	28	29	30
ごはん あったかのっぺい汁 厚揚げの田舎風煮こみ さといもときのこの もっちりサラダ エネルギー：382kcal	ふわふわかき玉うどん 鮭おにぎり ちくわ南蛮漬け エネルギー：341kcal	おべんとう 	ごはん じゃがいもの杓杓みそ汁 アツアツお好み焼 ほうれん草彩り和え エネルギー：317kcal	わかめごはん パンプキンスープ タラのパリパリ揚げ ハロウィンプリン エネルギー：383kcal

☆10月の旬の食材☆

新米・きのこ・かき・りんご・さば・さんま

新米の季節です！ 田んぼがきれいな黄金色になりました。

実りの季節を目でも舌でも味わいましょう♪