

# 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



## 11月

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ごはん 豆腐のお吸い物 ぶりのてりてり焼き 白菜のほっこり煮  エネルギー：316kcal	<文化の日>	お豆のドライカレー ひじき入りパスタサラダ  エネルギー：338kcal	大根のほっこりごはん 具たくさんみそ汁 豆腐入り ふわふわミートローフ ホクホク大学イモ  エネルギー：350kcal	野菜たっぷり ソース焼きそば ゆかりおにぎり 金時煮豆  エネルギー：364cal
9	10	11	12	13
ごはん にら玉ふんわりスープ パワフルチャプチェ 芋いろいろ  エネルギー：378kcal	けんちん風 あったかうどん 大根葉のおにぎり ごまポテト  エネルギー：332kcal	おべんとう   エネルギー：356kcal	根菜のがまじチャーハン あったかホット ジュースから揚げ いちごミルクゼリー  エネルギー：318kcal	ごはん じゃがいものみそ汁 メバルの煮つけ おからの五目煮  エネルギー：318kcal
16	17	18	19	20
ごはん きのこたっぷりスープ ポークビーンズ わかめかぼちゃサラダ  エネルギー：390kcal	ごはん 野菜と卵の ふわふわみそ汁 具たくさんけんちん さといもたこ焼き風  エネルギー：303kcal	あったかカレーうどん ゴマ塩おにぎり ブロッコリーの彩りサラダ  エネルギー：398kcal	ごはん 麩のお吸い物 こってり肉味噌豆腐 もやしシャキシャキ和え  エネルギー：316kcal	さつまいも ほっこりごはん 根菜たっぷり豚汁 高野豆腐はさみ煮 みかんミルクゼリー  エネルギー：359kcal
23	24	25	26	27
<勤労感謝の日>	野菜たっぷりあん中華丼 ひじきと卵のスープ 小松菜の白和え  エネルギー：344kcal	おべんとう   エネルギー：337kcal	ごはん 豆腐のおつゆ さばのこってり味噌煮 にんじんとれんこんシソ  エネルギー：337kcal	五目ビーフン ぼかぼかミルクスープ 大豆カリカリ揚げ  エネルギー：354kcal
30				
中華風スタミナごはん わかめと卵のスープ インディアンサラダ  エネルギー：377kcal				

### ☆11月の旬の食材☆

きのこ・やまいも・れんこん・キウイ・りんご・しばえび

11月11日は「きのこの日」

きのこは食物繊維がたっぷり。ビタミンDも含まれています！