

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



12月

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	ごはん くずし豆腐のおつゆ 杓杓肉じゃが 大根とわかめ酢味噌和え エネルギー：355kcal	ごはん 白菜トロトロみそ汁 チキンチキンれんこん おからサラダ エネルギー：393kcal	味噌あったかうどん 黒ゴマごはんのおにぎり あべかわマカロニ エネルギー：355kcal	カラフルサラダ寿司 花麩のお吸い物 ミートボールチャップ煮 りんごゼリー エネルギー：330cal
7	8	9	10	11
ごはん たまごわかめのすまし汁 カレー豆腐 大豆サラダ エネルギー：354kcal	さんまかば焼き丼 冬野菜のみそ汁 さつまいもの白和え エネルギー：373kcal	おべんとう 	ごはん トマトスープ ふわふわお好み焼 春雨ツルツル中華和え エネルギー：353kcal	あったかにゆうめん しらすとゆかりのおにぎり 里芋みたらし風 エネルギー：357kcal
14	15	16	17	18
ごはん じゃがいもの杓杓みそ汁 揚げだし豆腐きのこあん 冬野菜のサラダ エネルギー：344kcal	野菜たっぷりちゃんぽん わかめおにぎり かぼちゃようかん エネルギー：303kcal	カラフルそぼろごはん 里芋のおつゆ 切干ポリポリサラダ エネルギー：306kcal	まめまめカレー フルーツポンチ エネルギー：389kcal	小豆ほっこりごはん あったかのっぺい汁 車麩と野菜の炊き合わせ 大根の酢味噌和え エネルギー：379kcal
21	22	23	24	
クリスマスプレート (チキンピラフ・エビフライ・ ポテト・サラダ) ぽかぽかコンスープ クリスマスミルクリン エネルギー：367kcal	<午前保育>	<天皇誕生日>	<終業式>	

☆12月の旬の食材☆

ほうれん草・小松菜・大根・みかん・ぶり・たら・かき

ほうれん草には鉄分・ビタミン・ミネラル類がたっぷり!

貧血や風邪、高血圧予防や美肌などなど…栄養的価値がピカイチ!