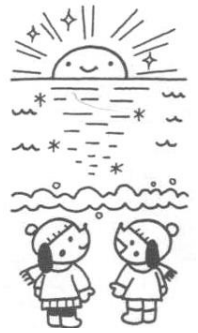


まりふオリジナルランチメニュー

「Well-being」の食育を目指して



1月

月	火	水	木	金
11	12	13	14	15
	根菜たっぷりカレー マカロニサラダ りんご エネルギー：388kcal	おべんとう 	ごはん 豆腐と白菜のおつゆ さばの味噌煮 ごぼうときぬさやの付け合せ ひじきと切干の煮物 エネルギー：308kcal	にんじんとコーンのごはん 豆乳ほかほか汁 おからのふわふわがッ キャベツのゆかり和え みかんのプルプルリー エネルギー：425kcal
18	19	20	21	22
ごはん かぼちゃのほうとう汁 ししゃものパン粉焼き 彩り煮豆 たくあん エネルギー：305kcal	野菜たっぷりチャンポン ゆかりおにぎり さつまいもの大学芋風 エネルギー：321kcal	ビビンバ 風元気ごはん きのこのスープ 麻婆豆腐 エネルギー：301kcal	ごはん もやしとベーコンのみそ汁 黒ガルの煮つけ 付け合せ野菜 おからの五目煮 しそ昆布 エネルギー：311kcal	ごはん かに玉汁 パワフルチャプチェ ふるふき大根 エネルギー：318kcal
25	26	27	28	29
野菜たっぷりあん中華丼 ポパイスープ きんぴらごぼう バナナ エネルギー：417kcal	ごはん 卵とわかめのみそ汁 ポークビーンズ ほくほくポテサラ りんご エネルギー：387kcal	おべんとう 	あったか肉うどん こぎつねごはんの おにぎり おいもの天ぷら エネルギー：396kcal	ごはん ふわふわとろろ汁 根菜たっぷり筑前煮 ひじきと小松菜の白和え みかん エネルギー：339kcal

☆1月の旬の食材☆

くわい・春菊・いよかん・みかん・わかさぎ・金目鯛

昔から「芽が出る」ということで、お祝いの料理に使われます。

ご家庭のおせち料理には入っていますか？

独特の苦み成分には発がん抑制や免疫力を高める効果も！