

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



2月

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
焼きそば五日あんかけ わかめおにぎり あったかぜんざい たくあん エネルギー：431kcal	ごはん もやしとピーマンのみそ汁 車麩の炊き合わせ さつまいもの鬼蒸し エネルギー：479kcal	恵方巻 花麩のお吸い物 大根と魚の酢味噌あえ 節分豆 エネルギー：300kcal	ごはん とろろのみそ汁 鶏のテリテリ焼き ほうれん草コンパター 切り干し大根の煮物 エネルギー：325kcal	まめまめごはん あったかのっぺい汁 魚と白菜の重ね蒸し キャロット寒天 エネルギー：305kcal
8	9	10	11	12
ごはん ふわふわたまごスープ おでん煮こみ ポパイサラダ のり佃煮 エネルギー：317kcal	あったかカレーうどん ごまおにぎり かみかみ和え エネルギー：414kcal	おべんとう 	<建国記念日>	ごはん きのこお豆のミルクスープ 魚のピザ焼き にんじんシリシリ エネルギー：332kcal
15	16	17	18	19
車麩のすき煮丼 はんぺんと青菜のお吸い物 レコンの甘酢あえ バナナ エネルギー：314kcal	小松菜のクリームパゲティ ミネストローネ もちもち豆腐ドーナツ キャベツのミソあえ エネルギー：447kcal	ごはん じゃがいものみそ汁 具だくさんけんちょう ひじきサラダ 葉大根のふりかけ エネルギー：341kcal	ごはん 根菜の和風ポトフ 鮭のチャン焼き マロニーズのあえ エネルギー：297kcal	ごはん もやしのみそ汁 ほくほくカレー肉じゃが カラフル白和え エネルギー：308kcal
22	23	24	25	26
<振替休日>	根菜ときのこのパスタ 豆とりんごの彩りサラダ キャンディチーズ エネルギー：429kcal	おべんとう 	あったかにゆめん さばそぼろごはん さといもたこ焼き風 金時煮豆 エネルギー：341kcal	鶏五目ごはん アメリカンドッグ ポテトサラダ バナナ エネルギー：374kcal
29	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>☆2月の旬の食材☆</p> <p>ブロッコリー・カリフラワー・水菜・ゆず・ひらめ・あんこう</p> </div>			
さんまの ひつまぶしごはん ふわふわたまごスープ ささみともやしの和え オレンジ エネルギー：401kcal	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <p>つぼみの集まりを食べる「花野菜」の一種。 つぼみには開花に必要な栄養素が多く含まれ、「スルフォラファン」 は、強力な抗がん作用を含んでいます。</p> </div>			