

# 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



## 7月

月	火	水	木	金
				1
				梅さっぱりごはん かぼちゃのみそ汁 車麩の角煮風 豆腐団子ずんだあん  エネルギー：385kcal
4	5	6	7	8
ごはん もずくとくずし 豆腐のみそ汁 カレー肉じゃが 焼きなすと オクラごま酢あえ  エネルギー：304kcal	骨ぶとチャーハン 枝豆入りコンソープ 野菜刈りチップス  エネルギー：310kcal	ごはん 冬瓜と鶏のおつゆ ししゃもの南蛮漬け なすとピーマンの なべしき  エネルギー：385kcal	七夕そうめん お星さまポテト キラキラゼリー  エネルギー：421kcal	スタミナピンパごほん わかめスープ マーボ豆腐  エネルギー：333kcal
11	12	13	14	15
冷やし中華 タンドリーチキン じゃが芋とコンの チーズ炒め  エネルギー：348kcal	ごはん トロ天のツルツルスープ あじの梅味噌煮 人参とれんこん しりしり  エネルギー：303kcal	おべんとう   エネルギー：395kcal	じゃこ混ぜごはん オクラのトマトみそ汁 高野豆腐オランダ煮 かぼちゃのサラダ  エネルギー：395kcal	麦ごはんの夏野菜カレー エビフライ オクラのブルブルゼリー  エネルギー：469kcal

### ☆7月の旬の食材☆

オクラ ・ トマト ・ かぼちゃ ・ ピーマン ・ あんず ・ うなぎ ・ あなご

オクラのねばねば成分はムチンと言い、胃の粘膜を強化し、胃炎や胃潰瘍を予防し、強精作用も。夏バテの心強い味方です！