

# 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
	1	2	3	4
	ぼかぼかカレーうどん かぼちゃチーズ焼き 昆布豆 レゾ エネルギー：392kcal	ごはん きのこのみそ汁 ふわふわお好み焼き ひじきと平天煮 ふりかけ エネルギー：364kcal	<文化の日>	葉大根としらすの 混ぜごはん 麩とわかめのみそ汁 鮭の塩焼き れんこん甘酢あえ 炒り豆腐 エネルギー：310kcal
7	8	9	10	11
ごはん 根菜とベコンのみそ汁 さわらの竜田揚げ 和風ポテサラ 小松菜と厚揚げの煮物 エネルギー：404kcal	もみじごはん 豆腐のお吸い物 肉団子と白菜の あったか煮 大根の酢味噌あえ エネルギー：305kcal	おべんとう 	牛肉入り混ぜ寿司 きのこのおつゆ風味 赤魚の西京焼き 切り干し大根昆布和え さつま芋と豆の 大学芋風 エネルギー：343kcal	さくさく かきあげうどん ししゃも焼き 金時煮豆 りんご エネルギー：301kcal
14	15	16	17	18
ごはん さつま芋のみそ汁 さんま蒲焼き 人参しりしり ほうれん草と 柿の白和え エネルギー：473kcal	鶏と野菜の 炊き込みピラフ パスタスープ チーズハンバーグ アメリカンツグ いちごミルクリン エネルギー：443kcal	三色そぼろ丼ぶり 白菜と竹輪のおつゆ さつま芋の はちみつレモン キャンディーチーズ エネルギー：320kcal	あったかにゆうめん シルクいろいろ もやしの酢の物 りんご エネルギー：417kcal	ほっこり さつま芋ごはん けんちん風みそ汁 チキンれんこんごぼう ブロccoli キャロット寒天 エネルギー：408kcal
21	22	23	24	25
きのこのスープスパゲティ ししゃもフライ かぼちゃサラダ みかん エネルギー：368kcal	ごはん 白菜のおつゆ さばのこってり味噌煮 根菜の付け合わせ 柿と大根のなます エネルギー：302kcal	<勤労感謝の日>	パワフルツとじ丼 豆腐の赤だし さつま芋と りんごの刺し煮 はりはり漬け エネルギー：386kcal	鶏とひじきの 炊き込みごはん とろろ汁 ぶりのてりてり焼き ほうれん草胡麻和え たくあん エネルギー：303kcal
28	29	30		
ごはん 豆と野菜のトマトスープ 高野豆腐ハンバーグ煮 里芋たこ焼き風 ふりかけ エネルギー：381kcal	郷土料理 瓦そば 五目卵の花 切り干しサラダ 芋ようかん エネルギー：371kcal	おべんとう 		

### ☆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！