



# ランチ献立表(カフェリベルタ)



日付		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
昼食		チャーハン スープ	 鯖の七味焼き 五目ごはん みそ汁	お休み	お休み	
日付	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
昼食	お休み	ミートソース スパゲッティ スープ	三色丼 みそ汁	油淋鶏 ごはん みそ汁	 豚キムチ炒め ごはん みそ汁	
日付	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
昼食	お休み	牛焼肉 ごはん みそ汁	ささみチーズフライ ごはん みそ汁	ポークカレー ライス スープ	醤油ラーメン	
日付	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
昼食	お休み	アジフライ ごはん みそ汁	お休み	タルタル南蛮 ごはん みそ汁	豚肉の 生姜焼き ごはん みそ汁	
日付	28日(月)	29日(火)	30日(水)			
昼食	お休み	キーマカレー ライス スープ	豚肉とたまごの 炒め物 ごはん みそ汁			

## 11/2(水)鯖の七味焼き ~鯖の栄養について~



タンパク質……子供の体の成長や大人の筋肉の維持に効果的。  
鉄分……血液中で体中に酸素を運搬する。不足すると疲れやすくなる。  
DHA・EPA……血液をサラサラにし、動脈硬化を防ぐ効果が期待されている。  
ビタミンD……骨や歯の発育を促す。  
リベルタ ランチでも、鯖のメニューを積極的に取り入れています。  
脂がのっていて美味しい、骨がなくて食べやすいなど、好評です。



※ 食材仕入の都合により、メニュー変更になる場合があります。ご了承くださいませようお願い申し上げます。

リベルタ ランチ