



献立表(リベルタ給食)



					1日(金)	2日(土)
昼食					ポークカレーライス スープ	
日付	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
昼食	はんぺんチーズ フライ ごはん みそ汁	オムハヤシ スープ	ロールキャベツの オニオン煮込み ごはん スープ	タルタル南蛮 ごはん みそ汁	ミートソース スパゲッティ スープ	
日付	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
昼食	牛肉とニンニクの 芽の炒め物 ごはん みそ汁	揚げ魚の野菜 あんかけ ごはん みそ汁	ピザ風チキン ごはん スープ	冷しつけ麺 (胡麻ダレ)	 麻婆豆腐 ごはん スープ	
日付	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
昼食	お休み	肉野菜炒め ごはん みそ汁	焼肉ピラフ スープ	三色丼 みそ汁	トマトカレーライス スープ	
日付	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
昼食	ペアフライ ごはん みそ汁	豚肉とたまごの 炒め物 ごはん みそ汁	ハーブチキン ごはん スープ <small>♡お楽しみデザート</small>	鯖の塩焼き ごはん みそ汁	豚肉とキャベツの 冷しゃぶ ごはん みそ汁	

7/22(金)☆トマトカレーライス☆【トマトのスゴイ効能】

トマトには、リコピンやビタミンC、β-カロテン、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。

トマトに含まれる栄養の中でもとくに注目されているのが、赤い色素成分のリコピンです。リコピンはカルテノイドの一種で、有害な活性酸素の働きを抑える強い抗酸化作用があります。その働きはβ-カロテンの2倍、ビタミンEの100倍もあるのだそう。

リベルタのトマトカレーには、たっぷりのトマトが使われていて、栄養が豊富ですよ。



※ 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