

11月

行事食 《常食》



《栄養価》

- エネルギー 530kcal
- たんぱく質 26.2g
- 脂質 8.0g
- 炭水化物 85.0g
- 食塩相当量 3.6g

《献立》

- ・きのこご飯
- ・赤魚の煮付け
- ・春菊のごま和え
- ・茶碗蒸し
- ・柿



きのこをたっぷり使った炊き込みご飯に、銀杏が入った茶碗蒸しです。

旬の食材をたくさん使った、秋らしい献立に仕上げました。

