



# 10月行事食 常食



エネルギー712kcal、たんぱく質 30.0g、脂質 20.6g、炭水化物 105.0g、食塩相当量 2.9g

～メニュー～

- ★炊き込みごはん（椎茸. 人参. 鶏肉. みつば. 油揚げ）
- ★盛り合わせ  
（唐揚げ. エビフライ. ウインナー  
イカリングフライ. ゆで卵. キャベツ）
- ★カリフラワーカレーピクルス
- ★スナップエンドウのガーリックバターソテー
- ★練り切りもみじ



朝晩少しずつ涼しくなってきましたね。  
 今月は秋の行楽弁当をイメージした献立での提供です。  
 リクエストが多かった炊き込みご飯をお出しして、皆さん大変喜ばれていました。

