



# 常食



エネルギー543kcal、たんぱく質 25.0g、脂質 5.5g、炭水化物 100.5g、塩分 3.7g

～献立～

- 栗ご飯
- 赤魚の信州蒸し風
- ほうれん草のゆず酢和え
- 茶碗蒸し
- 練り切り（松）

少しずつ寒さが増してきて、六日市の山々も赤や黄色に色づいてきました。11月の行事食は、大きな栗の入った栗ご飯、信州蒸しに銀杏を添えて秋らしく仕上がりました。温かい茶碗蒸しも好評でした。

