



の行事食 ～常食～



おしながき

- ◆ 香り麦ご飯
- ◆ 彩り擬製豆腐 付) オクラ
- ◆ いんげんのピーナッツ和え
- ◆ みそ汁 (もやし、大根菜)
- ◆ フルーツ (オレンジ)

今年の梅雨入りは早かったですね。虫も飛び始めたようです。

今月は、きざみしば漬けとしらすの混ぜ麦ご飯をお出しました。じめじめして食欲の落ちやすい時期ですが、酸味の効いたお料理は食欲増進しやすいです。

エネルギー555kcal、たんぱく質 21.9 g、
脂質 13.1 g、炭水化物 89.4 g、塩分 3.4 g