



10月

の行事食 ~常食~

運動会



おしながき

- ◆ 栗ごはん さんま
- ◆ 盛り合わせ ふくさ焼
- ◆ 春菊の和え物
- ◆ みそ汁
- ◆ 練り切り (もみじ)

朝晩の冷え込みがありますが、日中は秋晴れで気持ちのいい季節になりました。今月は旬の栗やサンマを使用した、行事食でした。どれも美味しく召し上がっていただけました。

エネルギー602kcal、たんぱく質 20.5g、脂質 15.1g、炭水化物 98.0g、塩分 2.7g

