

七五三



11月

の行事食 ~常食~



おしながき

- ◆ きのごはん (炊き込み)
- ◆ 銀ダラの西京焼き
- ◆ 大根のゆず酢和え
- ◆ お吸い物
- ◆ フルーツ (りんご)

11月 は文化の日の行事食です。

木々が色づき、赤や黄色の葉っぱがきれいな時期になりました。

きのご飯やゆずの香りで秋を感じていただけたのではないのでしょうか。

エネルギー571kcal、たんぱく質 20.3g、
脂質 16.9g、炭水化物 89.4g、塩分 3.0g

