

February
2月

の行事食 ～常食～



節分

節分の行事食です。今回はゆかりご飯といわしのつみれ汁など今までと少し内容を変えてみました。炒り豆は固くて食べにくいこともいらっしゃるので、昆布豆にして、卵ボーロを豆に見立てました。

お品書き

- ◆ ゆかりご飯
- ◆ そぼろ入り卵焼き
付) 昆布豆
- ◆ 菜の花のお浸し
- ◆ いわしのつみれ汁
- ◆ たまごボーロ

エネルギー598kcal、たんぱく質 25.7g、
脂質 13.2g、炭水化物 97.9g、塩分 3.0g

福は内!!

鬼は外!!