

秋の献立 (エネルギー 2359kcal、塩分 9.7g、脂質 57.1g)

秋が旬のすじえびや日野菜の他、さといもややまいも、そば、ごぼう、きのこなどを組み合わせた食欲の秋にふさわしい献立です。



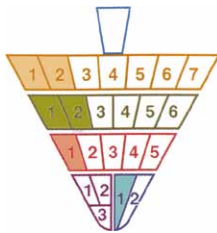
【昼食】

- さばの棒ずし (主食1つ、主菜1つ)
- そば (主食2つ)
- 野菜の天ぷら (副菜1つ)
- くるみごぼう (副菜1つ)
- 柿 (果物1つ)

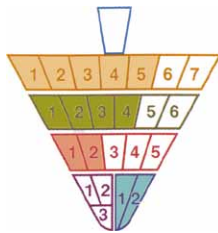


【間食】

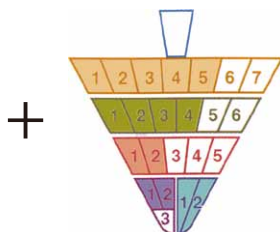
牛乳 (牛乳・乳製品2つ)



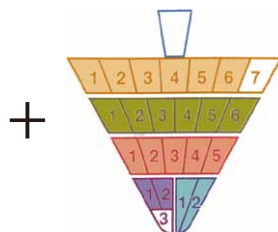
朝食



昼食



間食



夕食



【朝食】

- ご飯 (主食2つ)
- とろろ汁 (副菜1つ)
- えび豆 (主菜1つ)
- 青菜の煮びたし (副菜1つ)
- りんご (果物1つ)



【夕食】

- あめのいおご飯 (主食1つ、主菜1つ)
- 茶碗蒸し (主菜2つ)
- かんぴょうとさといもの煮物 (副菜1つ)
- きのこ青菜と坂本菊のおひたし (副菜1つ)
- 日野菜漬け