

# きょうのメニュー



9月11.25日(月)



あおさのふりかけごはん



鮭の海苔照焼き サラダ菜

高野豆腐の煮物



みそ汁(チンゲン菜・なめこ)



秋らしく根菜【ごぼう・人参】を使って高野豆腐の煮物を作りました！根菜はお腹の掃除をしてくれる食物繊維が豊富です。パンやハンバーグなどの洋食や柔らかい食事が続く日は特に食べていきたい食材です！これからの時期、特に美味しくなるのでおすすめです (\*^\_^\*)

エネルギー 410Kcal      タンパク質 22.0g  
脂質 8.0g                      塩分 2.3g