

ふりかえきゅうじつ

Table with columns: 日曜日, 曜日, 主食, (アレルゲン), おかず, 赤いしほくひん, 黄のしほくひん, 緑のしほくひん, エネルギー, kcal, 塩分, mg. Rows include meals like 'あおなほりかけごはん', 'わかめふりかけごはん', 'うめふりかけごはん'.

11月24日は 11月日本食 かつ「和食の日」と制定されています。秋といえど食卓の彩はいつまでもかきかたになり、より和食の良さを日本のお文化にのせて見送るこの日に、パランスの11月和食を食べましよう！

★パランスのいい食事 「ま・こ・は・や・さ・し・い」★

- 豆や豆製品(大豆、その他豆類)
長質なた豆は豆、ピタゴラ、カルシウム、鉄、マグネシウム、食物繊維が豊富
主菜: 雑穀類(こま、くるみ、アーモンドなど)
植物性脂肪、カルシウム、鉄を含む。
わかめ: 海藻類(わかめ、ひじき、のりなど)
ミネラル、食物繊維が豊富に含まれている。

今日の日 眼科幸徳先生「ホク」は... 11月25日(月) 「鶏とごぼうのごま味噌煮」



●お魚のメニューは朝か骨は取り除いてお召上がり、小骨が残っている場合はお召上がり前にお知らせください。
●材料入荷の都合によりお召上がりを変更する場合がございます。