

# ひごろもそうのお食事について

令和3年10月21日  
栄養士 河村 早苗

## \* 行事食のご紹介

\* \* 9月20日 敬老の日\*\*



\* 玉子にぎりといなりの盛り合わせ  
天ぷらの盛り合わせ  
茶碗蒸し  
赤だし  
季節のフルーツ



\* おやつ 水羊羹・紅白まんじゅう



\*\* 9月24日 お月見\*\*



\* わかめご飯  
月見うどん  
里芋の柚子みそかけ  
お月見ゼリー  
フルーチェ



\* おやつ 栗入りぜんざい



＊ ＊ 今月のリクエストメニュー : GH



- ＊ にぎり寿司
- ミートスパゲティー
- 菜の花の辛し和え
- フルーツポンチ

