

# ひごろもそうのお食事について

令和4年12月15日  
栄養士 河村 早苗

## \* 行事食のご紹介

\*\* 10月31日 ハロウィン \*\*



- \* パンプキンシチュー
- ロールキャベツ
- ブロッコリーとパプリカのマヨ和え
- フルーツヨーグルト

\*\* 11月23日 勤労感謝の日 \*\*



- \* 豊作のり弁当
- ふかし芋・みかん
- けんちん汁
- 茶碗蒸し

\* おやつ



\* りんごとバナナのケーキ



\* さつまいもとレーズンのレモン煮



\* 小倉・バナナケーキ

\* GHユニットキッチン(りんごのコンポート)



\* ご利用者様からのリクエストメニュー

★ 10月(よつばユニットより)



- \* 栗ご飯
- チキン南蛮
- おろし和え
- 味噌汁
- フルーツ盛り合わせ

★ 11月(よもぎユニットより)



- \* ひじきご飯
- 鮭のちゃんちゃん焼き
- 豚汁
- 煮豆・うめぼし
- 牛乳寒天いちごソース