

# ひごろもそうのお食事について

令和5年10月19日  
栄養士 河村 早苗

## \* 行事食のご紹介



\*\* 9月18日 敬老の日\*\*



\* てまり寿司  
天ぷらの盛り合わせ  
茶碗蒸し  
すまし汁  
フルーツinゼリー

\* おやつ 栗入り水羊羹



秋分の日 おやつ ぼたもち



\*\*

9月29日お月見\*\*



\* 栗ご飯  
月見うどん  
里芋の柚子みそかけ  
フルーチェ

お月見 おやつ クレープ・ゼリー



