

秋の献立

(エネルギー 2359kcal、塩分 9.7g、脂質 57.1g)

スジエビや日野菜の他、さといもややまいも、そば、ごぼう、きのこなどを組み合わせた食欲の秋にふさわしい献立です。



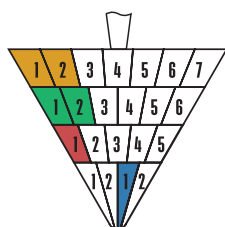
【昼食】

さばの棒ずし(主食1つ、主菜1つ)
そば(主食2つ)
野菜の天ぷら(副菜1つ)
くるみごぼう(副菜1つ)
柿(果物1つ)

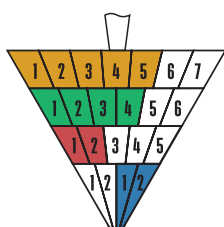


【間食】

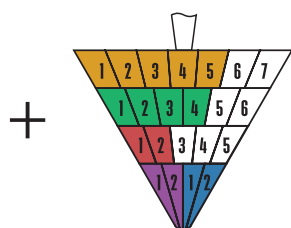
牛乳(牛乳・乳製品2つ)



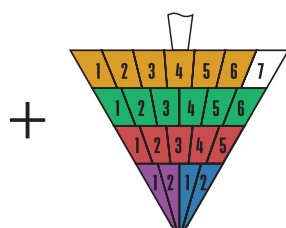
朝食



朝食+昼食



朝食+昼食+間食



朝食+昼食+間食+夕食



【朝食】

ご飯(主食2つ)
とろろ汁(副菜1つ)
えび豆(主菜1つ)
青菜の煮びたし(副菜1つ)
りんご(果物1つ)



【夕食】

あめのいおご飯(主食1つ、主菜1つ)
茶碗蒸し(主菜2つ)
かんぴょうとさといもの煮物(副菜1つ)
きのこ青菜と坂本菊のおひたし(副菜1つ)
日野菜漬け

冬の献立 (エネルギー 2247kcal、塩分 9.0g、脂質 51.2g)

冬においしいホンモロコやセタシジミ、氷魚（アユの仔魚）を使った料理や、伝統的なごちそうであるすき焼き風鍋料理、牛肉（近江牛）のじゅんじゅんを組み合わせた温かい冬の献立です。



【朝食】

ご飯（主食 2つ）
打ち豆汁（主菜 1つ）
氷魚の酢の物
青菜のごまあえ（副菜 1つ）
きんかん・りんご（果物 1つ）



【昼食】

菜飯（主食 2つ）
もろこの南蛮漬け（主菜 1つ）
ねごんぼ（副菜 2つ）
みかん（果物 1つ）



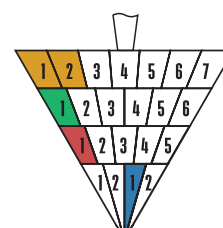
【間食】

ホットミルク（牛乳・乳製品 2つ）



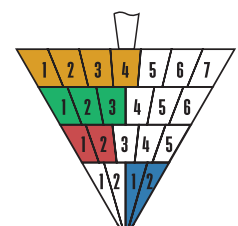
【夕食】

ご飯（主食 2つ）
牛肉のじゅんじゅん（副菜 2つ、主菜 3つ）
柿なます（副菜 1つ）
白菜の漬物



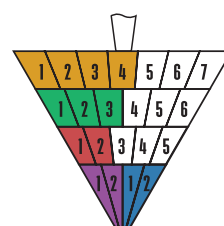
朝食

+



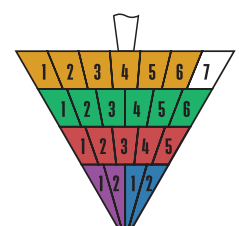
朝食+昼食

+



朝食+昼食+間食

+



朝食+昼食+間食+夕食