

9月10日(水)

塩きんぴらごぼう

肉入り高野豆腐



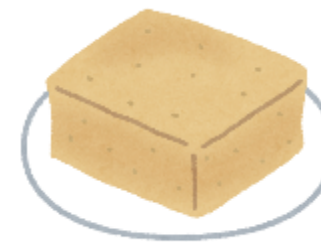
ごはん

かきたま汁

➡ 除去食  
(卵抜き)



高野豆腐



鎌倉時代、高野山のお坊さんが豆腐を凍らせて食べたことから「高野豆腐」と呼ばれるようになりました。

たんぱく質やカルシウム、鉄などの栄養素がたくさん含まれています。