A

9月17日（水）

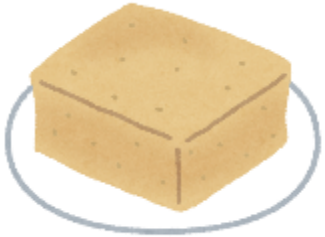
塩きんぴらごぼう

肉入り高野豆腐

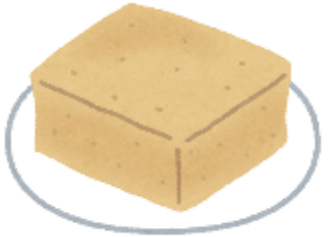
ごはん

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。