

かぼちゃの
ホットサラダ

豚肉のマスタード炒め



ごはん

すまし汁

➡ 除去食
(小麦抜き)



10月8日(木)



かぼちゃ

10月10日は目の愛護デーで、目を大切にし、目の健康を意識する日です。

目の愛護デーの献立として、かぼちゃを使った献立を紹介します。

かぼちゃは、ビタミンAを多く含み、目の粘膜を保護し、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがある食材です。