

行事食紹介

◇10月21日昼食メニュー 秋の味覚御膳◇

- ・松茸ご飯
 - ・鯖の塩焼き
 - ・さつまいの天ぷら
 - ・柿なます
 - ・えのきと小花麩のお吸い物
- (※塩分制限食、ミキサー食はフルーツ缶)



きざみあんかけ食

ミキサートロミ食



旬野菜の選び方

さつまいも…重さがあり、色鮮やかな皮のものを選びましょう。
(寒さ、乾燥に弱いので、新聞紙で包んで常温保存すると長持ちします。)

かぼちゃ…へたが枯れていて乾燥しているものを選びましょう。
完熟していて甘味があります。カット売りされているものは、
種が詰まっていたり濃いオレンジ色のものがおすすめです。

きのこ類…軸に張りがあり、弾力があるものを選びましょう。
袋に水分が付いていると痛みやすくなります。
野菜室より、冷蔵室の方が鮮度を保てます。数日以内に食べきれない場合は、冷凍保存しましょう。