



スポーツの日 / 2025.10.13



- ◆ いなり巻き
(菜めし・ゆかり)
- ◆ 太巻き (梅卵・焼肉)
- ◆ 吸い物
- ◆ スコッチエッグ
- ◆ 豚肉のアスパラ巻き
- ◆ 大根と人参の味噌マヨ
- ◆ フルーツマリネ

動く力を、食べる力で！！



スポーツの日は体を動かすだけでなく、体をつくる日でもあります。食事は体づくりの基本です。バランスよく食事を取り活力のある毎日を過ごしましょう！！

