# 厨房おすすめメニュー

10月




コールスローサラダ

コーヒーゼリー

かぼちゃグラタン

パン/あんずジャム

おくらのスープ

～かぼちゃ豆知識～

夏に収穫されたかぼちゃは、美味しく食べられる秋～冬まで追熟させます。収穫後の追熟により、でんぷんが糖分に変わり甘くてほくほくのかぼちゃになります。皮膚粘膜を強くする効能や抗酸化作用があるβカロテンや、食物繊維も多く含まれています。



（株）一冨士フードサービス