

横山タカ子さんの「信州の長寿ごはん」 ～ながのの旬菜御膳～

令和八年一月二十二日（木）

- 先 付 れんこんきんぴら
れんこんゆず味噌和え
にらせんべい
漬物～長芋のしょうゆ漬け、たくあん、白うりの粕漬け～
- 御 飯 とろろもち麦ごはん
- 汁 物 れんこん団子汁
- 煮 物 綿内れんこんの筑前煮
- サラダ 白菜サラダ～りんご「きしす」ドレッシング～
- 甘 味 長芋あんロール
- フルーツ 若穂産フルーツ（りんご・ぶどう）
- 飲み物 戸隠の湧水

