**パンプキンスムージー** 各1人分

****

鈴かぼちゃ　 　　　　50ｇ

　　　　　　　　　　　　　　バナナ　　 　 　　　　50ｇ

　　　　　　　　　　　　　　柿　　　　　 　　　　50ｇ

　　　　　　　　　　　　　　豆乳　　　　 　　　　50cc

 ハチミツ　　 　　　　適量

 フルーツグラノーラ　 適量

**大豆ミートハンバーグ**

****

大豆ミート　　　　　大5 付け合せ　　カボチャ

　　　　　　　　　　　　　 玉ねぎ　　　　　　　30ｇ　　　　　　　　　　 小松菜

　　　　　　　　　　　　　　卵　　　　　　　　　1/3個

　　　　　　　　　　　　　　パン粉　　　　　　 大1　　　　　マヨネーズ　カシューナッツ 大2

　　　　　　　　　　　　　　ローストアマニ粉末　　　　　　　　　　　　　 オリーブ油 　大1

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　塩　　　　　　少々

**そば米御飯**

****そば米　　　　　　１

白米　　　　　　　２

**パンプキンアイス**

****

鈴かぼちゃ　　　25ｇ

　　　　　　　　　　　　　　マンゴー　　　　25ｇ

　　　　　　　　　　　　　　酒粕　　　　　　10ｇ

　　　　　　　　　　　　　　豆乳　　　　　　大１

　　　　　　　　　　　　　　ハチミツ　　　　適量