

8月 行事食 減塩食



おしながき

巻き寿司アナゴ入り
豆腐の二色田楽
そうめん瓜のごま和え
スナップエンドウのバター醤油炒め
くず餅風デザート

エネルギー 676kcal 蛋白質 22.2g
脂質 12.6g 炭水化物 121.3g
食塩相当量 2.5g カリウム 864mg



そうめん瓜のごま和えにすりごまを、炒め物には減塩醤油を使い塩分が少なくても美味しくなるようにしました。

