

11月

# 行事食 《減塩》



## 《栄養価》

- エネルギー 523kcal
- たんぱく質 25.7g
- 脂質 7.9g
- 炭水化物 84.1g
- 食塩相当量 3.1g

## 《献立》

- ・きのこご飯
- ・赤魚の煮付け
- ・春菊のごま和え
- ・茶碗蒸し
- ・柿



きのこご飯と赤魚の煮付けのしょうゆを減らし、塩分を抑えました。

海苔やごまの風味を活かして、薄味でも美味しく食べられるように工夫しています。

