



2月行事食 節分

常食



エネルギー661 kcal、たんぱく質 28.8 g、脂質 13.6、塩分 3.4 g



～おしながき～

- ・巻き寿司
(厚焼卵、かにかま、椎茸、櫻でんぶ、胡瓜)
- ・いわしの塩焼き
付け合わせ)大根おろし、貝割れ大根
- ・小松菜の柚子みそ和え
(小松菜、人参、ゆず)
- ・茶碗蒸し (しめじ、小花麩)
- ・節分豆



節分の日、恒例の「巻き寿司といわし」の献立です。

茶碗蒸しも付いて、皆さん喜んでおられました。

『六日市病院のお寿司はおいしい』と言って下さる方もおられました。



2月行事食 節分

減塩食



エネルギー588k cal、たんぱく質 20.2 g、脂質 15.5、塩分 2.7 g

～おしながき～

- ・巻き寿司
(厚焼卵、かにかま、椎茸、櫻でんぶ、胡瓜)
- ・いわしの磯香フライ
付け合わせ)レタスとレッドオニオンのサラダ
- ・小松菜の柚子みそ和え
(小松菜、人参、ゆず)
- ・茶碗蒸し (しめじ、小花麩)
- ・卵ボーロ



減塩食では、柚子みそ和えの白味噌と、茶碗蒸しに入る醤油の量を少し減らしました。いわしは、フライにする事で、薄味でもおいしく食べられるように工夫しています。