

# 9月 敬老の日 行事食

常食



おしながき

・赤飯 ・秋刀魚の塩焼き

・きゅうりの酢の物 ・焼きなす

・栗ようかん

熱量:618kcal、たんぱく質:21.6g、

脂質:18.5g、塩分:3.3g



秋の味覚を盛り込んだ  
行事食です。赤飯で長寿をお祝いし、  
吉賀町内で朝摘んだ紅葉をあしらった秋刀魚、  
ぎんなんで秋を演出いたしました。  
吉賀町でも栗が実り始めました。  
栗ようかんをデザートに添えました。



# 9月 敬老の日 行事食

減塩食



おしながき

- ・赤飯
- ・秋刀魚の塩焼き
- ・きゅうりの酢の物
- ・焼きなす
- ・栗ようかん

熱量:556kcal、たんぱく質:18.0g、

脂質:13.8g、塩分:2.2g



減塩のポイント

- ① 秋刀魚に振る食塩、酢の物の塩分を減量
- ② 酢の酸味とごまの香りを利用
- ③ 焼きなすの皮を香ばしく焼き上げ、生姜を添える

このようにして薄味でもおいしく食べていただけるようにしております。