

10月行事食 体育の日

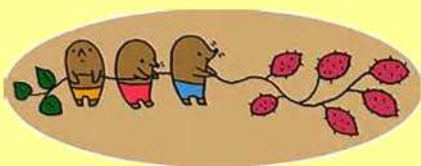
常食



🍡メニュー🍡

- ・栗ごはん
- ・盛り合わせ
(手羽元の唐揚げ・エビフライ・イカリング・
たこウインナー・うずらの卵)
- ・うまい菜のごま和え
- ・かぶの煮物
- ・みかん

エネルギー720kcal、蛋白質 24.3g、脂質 22.4g、炭水化物 101.0g、塩分 3.9g



山々が少しずつ紅葉し秋を感じる季節となりました。
今年は秋の味覚の栗を使った栗ごはん、運動会のお弁当を
イメージした盛り合わせです。
見た目にもたのしく、おいしく食べていただきました。



10月行事食 体育の日

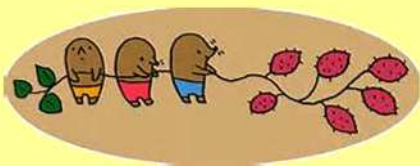
減塩食



メニュー

- ・栗ごはん
- ・盛り合わせ
(若鶏のごま照り焼き・エビ焼売・
たこウインナー・うずらの卵)
- ・うまい菜のごま和え
- ・かぶの煮物
- ・みかん

エネルギー641kcal、蛋白質 23.4g、脂質 15.6g、炭水化物 99.1g、塩分 2.7g



減塩食は盛り合わせに照り焼き、エビ焼売。ソースが無くてもおいしくいただけます。

茹でキャベツは少量のドレッシングで味付けしています。

和え物や煮物は、減塩醤油を使用していますが、だしやごまの風味でおいしく食べていただける様にしました。

